

ERGENLER VE GENÇLERLE PSİKOLOJİK DANIŞMA

Proaktif Yaklaşım

Üçüncü Basımdan Çeviri

Counselling Adolescents
The Proactive Approach for Young People

Third Edition

Kathryn Geldard & David Geldard

Çeviri Editörü: Doç. Dr. Metin Pişkin



NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ

YAYIN NO : 670

Psikolojik Danışma No : 31

ISBN : 978-605-133-571-1

© 3. Basımdan Çeviri, Temmuz 2013

ERGENLER VE GENÇLERLE PSİKOLOJİK DANIŞMA - Proaktif Yaklaşım

COUNSELLING ADOLESCENTS - The Proactive Approach for Young People

Kathryn Geldard & David Geldard

Çeviri Editörü: Doç. Dr. Metin PİŞKİN



Copyright 2013, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NU 20779

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

English language edition published by SAGE Publications of London, Thousand Oaks, New Delhi and Singapore, © Kathryn Geldard & David Geldard 2012. Education, Inc. TURKISH language edition published by NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK, Copyright © 2013.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-

Psikolojik Danışma Editörü: Taliha Aslan -taliha@nobelyayin.com-

Redaksiyon: Taliha Aslan -taliha@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Leyla Kurt -leyla@nobelyayin.com-

Kapak Tasarım: İlknur Güçlü -ilknur@nobelyayin.com-

Baskı Sorumlusu: Halil Yeşil

Baskı ve Cilt: Erek Matbaacılık Sertifika No: 16098

Büyük sanayi 1. Cadde çim sok no:17/1 İskitler Ankara

Dağıtım: Volkan Kurt -volkankurt@nobelyayin.com- +90 312 418 20 10

Tanıtım: Sadık Küçükakman -sadik@nobelyayin.com-

Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-

Onur Uysal -onur@nobelyayin.com-

Çetin Erdoğan -cetin@nobelyayin.com-

İsmail Kınacı -ismail@nobelyayin.com-

Serhat Geçkaldı -serhat@nobelyayin.com-

e-satis: Emrah Dursun -esatis@nobelkitap.com-

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Geldard, Kathryn & Geldard, David

Ergenler ve Gençlerle Psikolojik Danışma - Proaktif Yaklaşım / Counselling Adolescents - The Proactive Approach for Young People / Kathryn Geldard & David Geldard / Çeviri Editörü: Doç. Dr. Metin Pişkin

3. Basımdan Çeviri, XI + 307 s., 170x240 mm

Kaynakça ve izin var.

ISBN 978-605-133-571-1

1. Psikolojik danışma 2. Ergenler 2. Gençler



NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ.

Ankara Dağıtım Kültür Mah. Mithatpaşa Cad. No: 74 B-01/02 Kızılay / ANKARA

Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20 / www.nobelyayin.com nobel@nobelyayin.com

Merkez İOSB Abdülkadir Geylani Cad. No: 2/A Ostim / ANKARA Tel/Faks: 0312 386 00 91



www.nobelkitap.com

İçindekiler

1. Kısım: Genç Bireyi Anlamak

1.	Ergenliğin doğası	3
2.	Çocukluk yaşantılarının etkisi	19
3.	Gençlerin yaşadığı çevresel stresler	29
4.	Gençler için tehlikeler	39
5.	Ruh sağlığı problemlerinin gelişimi	51

2. Kısım: Gençler İçin Proaktif Danışmanlık

6.	Danışmayı gençler için uygun hâle getirmek	65
7.	Proaktif yaklaşımın temelleri	74
8.	Gençlerle yürütülen danışmada proaktif süreç	86
9.	Ergen iletişim süreçlerinden yararlanmak	104
10.	Mikro beceriler	115
11.	Gençlerde değişimi desteklemek	140
12.	İş birliğine dayalı ilişkiyi sürdürmek	148

3. Kısım: Danışmanlık Stratejileri

13.	Sembolik stratejiler	159
14.	Yaratıcı stratejiler	176
15.	Davranışçı ve bilişsel davranışçı stratejiler	201
16.	Psiko-eğitsel stratejiler	229

4. Kısım: Proaktif Danışma Uygulamaları

17.	Mesleki ve etik konular	255
18.	Vaka çalışmaları	264
	Kaynaklar	283
	Dizin	298

Şekil ve Tablolar Listesi

Şekiller

6.1	Gençlerin dünyası ve danışma ortamı	70
7.1	Gençler için Proaktif danışma yaklaşımının temelleri	75
7.2	Genç birey ile danışman arasındaki ilişkide olası iletişim yolları (okları)	80
8.1	Gençlerin sorun çözme davranışları	87
8.2	Proaktif danışma süreci	95
15.1	Öfkeyi dışsallaştırma	212
15.2	Yönü değiştirilmiş tetikleyiciler ve katalizörler	213
16.1	Ebeveyn iznini derecelendiren niteliksel ölçek	230
16.2	Davranışın şiddetini derecelendiren sayısal ölçek	231
16.3	Duyguları derecelendirme ölçeği	231
16.4	Bir envanter örneği	232
16.5	Tipik bir genogram	234
16.6	İlişkileri göstermek için genogram kullanılması	235
16.7	Transaksiyonel analizin kişilik modeli	236
16.8	İletişim etkileşim örüntüleri	238
16.9	Çember modeli	240
16.10	Rol atama modeli	243
16.11	Şiddet döngüsü modeli	245
16.12	Problem çözme adımları	249
16.13	Önemli olumlu ve olumsuz olayları gösteren zaman çizelgesi	250

Tablolar

15.1	Bireye zarar verici inançlar ve yapıcı inançlar	206
15.2	Tetikleyiciler, katalizörler ve alternatif inançlar	214

KİTABIN YAZARI

Kathryn Geldard

David Geldard

ÇEVİRİ EKİBİ

Çeviri Editörü: Doç. Dr. Metin PİŞKİN

1. Kısım: Genç Bireyi Anlamak

Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU - Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Doç. Dr. Metin PİŞKİN - Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi

2. Kısım: Gençler İçin Proaktif Danışmanlık

Arş. Gör. Sedat GELİBOLU - Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi

Uzman Psikolojik Danışman Onur ÖZMEN

3. Kısım: Danışmanlık Stratejileri

Dr. Gamze SART - Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi

4. Kısım: Proaktif Danışma Uygulamaları

Doç. Dr. Metin PİŞKİN - Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi

Kitap İçin Övgüler

“Gençlerle uğraşmanın güçlüğü danışmanları zorlasa da, onlarla çalışmak aynı zamanda doyum vericidir. *Ergenler ve Gençlerle Psikolojik Danışma* kitabının üçüncü baskısı, Kathryn Geldard ve David Geldard’ın iyi yazılmış bilgilendirici yayın geleneğinin devamıdır. Kitap, ergenlerle çalışırken, geçmiş bilgilerin üzerine inşa edilen pratik ve etkili yaklaşımlara yer vermektedir. Kitapta, bu yaklaşım ve fikirler kolay anlaşılır ve kullanılabilir biçimde ele alınmıştır. Kitabın uygulamalı bölümleri, ergenliğin gelişimsel ve bağlamsal boyutlarından elde edilen teorik bilgilerle başarılı bir biçimde bütünleştirilmiştir. Kuşkusuz bu durum ergenlerle çalışan ve becerilerini geliştirmek isteyen herkes için oldukça yararlıdır.”

Samantha Best, CAMHS (Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hizmetleri) Yöneticisi ve Uzman Klinik Hemşire

“Youth Access üyeleri Geldard ve Geldard’ın bu eserinden heyecan duymuşlardır ve bu yayın gençlerle çalışmayı arzulayan danışmanlar için ayrıca paha biçilmez bir kaynaktır. Kitapta gençlerle çalışırken başarılı olmak isteyen danışmanların bilgi ve becerilerini fark edilir bir biçimde geliştirmelerine olanak tanıyan zorlayıcı vaka örneklerine yer verilmiştir. Eser ergen gelişimini anlamak isteyen pratisyenlere, ayrıca kendi gelişimlerine paralel olarak gençlerle etkili danışmanlık ilişkisi kurma ve geliştirme ihtiyacında olan danışmanlara yararlı stratejileri içeren danışmanlık yaklaşımlarını adeta paket olarak sunmaktadır. Yazarlar kitabın son bölümünde, genç bireylerle çalışan danışmanların yeterlikleri ile mesleki ve etik konulara odaklanarak, salt yetişkinlere danışmanlık yapma üzerine alınan eğitimlerin gençlere danışmanlık yapmak için yeterli olmadığının altını çizmektedirler.”

Barbara Rayment, Youth Access Müdürü, Londra

“*Ergenler ve Gençlerle Psikolojik Danışma: Proaktif Yaklaşım* kitabının bu üçüncü baskısı kitabın önceki baskılarından daha fazla şeyler sunmaktadır. Dört ana kısımda yer alan bir dizi kısa ve kolay okunur bölümleri içeren, teorik görünümlü, aynı zamanda sunduğu pratik teknikler bakımından zengin bir içeriğe sahip kitap, gençlerle psikolojik danışma konusuna mükemmel bir giriş sunmaktadır. Kitabın bölümleri danışmanlık gibi zorlu bir uygulama alanına atılacak öğrenci veya profesyonellerin ihtiyaçlarına göre kaleme alınmıştır. Her bölümün sonunda yer alan Önemli Noktalar o bölümde yer alan konuları sade ve zarif bir biçimde özetlemektedir. Eserin proaktif yaklaşımı odağına alan ikinci bölümünde işbirliği ilişkisini geliştirme ve değişimi sağlamak için gerekli olan spesifik beceri ve tekniklere yer verilmiştir. Eserde ayrıca ergenlerin iletişim biçimleri ve süreçleri ortaya konarak, yetişkinler ve gençlerle yapılan danışmanlık arasındaki farkların altı çizilmiştir. Kitapta ayrıca işbirliği ilişkisinin temelleri konusuna da vurgu yapılmıştır.

Pratik stratejilere ihtiyaç duyanlar, kitabın 3. Kısım'nda çerçevesi çizilen sembolik, yaratıcı, bilişsel davranışçı ve psiko-eğitsel stratejileri bulabilirler. Kitabın dördüncü kısımda sunulan iki ayrı vaka çalışması 1. ve 2. kısımda yer alan kuramsal açıklamalar ile 3. Kısım'da yer alan teknikleri zarif bir biçimde bir araya getirmiştir. Bu bölüm mutlaka okunmalıdır. Kitapta ayrıca, gençlerle çalışan danışmanlar için profesyonel ve etik konulara yer veren ve ilk defa bu baskıda yer alan bir bölüm de bulunmaktadır.

Kuram ve uygulamanın, bu alanda engin deneyime sahip iki yazar tarafından kolay okunur bir formatta sunulduğu bu kitap, psikolojik danışmanlık öğrencilerinin ve psikolojik danışmanların kişisel kütüphanelerinde olması gereken önemli bir eserdir. Kathryn ve David bu kitabı, gençlerin gelişimlerinin bu girift dönemlerinde karşı karşıya kaldıkları zorluklara ilişkin sahip oldukları engin bilgi birikimi ve bu kitleye duydukları empati ile yazmışlardır.

Doç. Dr. Sylvia Rodger; Queensland Üniversitesi, St Lucia, Avustralya

Üçüncü Baskıya Ön Söz

Ergenler ve Gençlerle Psikolojik Danışma: Proaktif Yaklaşım kitabının üçüncü baskısını yazarken bir takım değişiklikler yaptık. Bu değişikliklerin yapılmasının nedeni, kitabın güncellenerek hem alanda çalışan uygulayıcılara hem de öğrencilere daha fazla yarar sağlaması içindir.

Gençlerle yaptığımız çalışmaların sonucunda, gençlerin sahip oldukları kendilerine özgü özellikleri, kişilikleri, düşünceleri, inançları, duygusal tepkileri ve davranışları ile insanoğlunun, kendi içinde büyük çeşitlilik gösteren bir grubunu oluşturduğunu fark ettik. Gençler heterojen bir grubun üyesi olup, her biri kendi bireysel yönelimleri, ilişkileri ve davranış tarzları itibarıyla saygı görmeye ihtiyaç duyarlar. Bu kitabın önceki baskılarında genç bireylerden sürekli olarak ergenler diye söz ettik. Ancak böyle bir tanımlamanın gençlerin sanki homojen bir grubun üyesiymiş gibi algılanmasına neden olabileceği kaygısıyla, kitabın bu üçüncü baskısında “ergen” demek yerine genç birey terimini kullandık. Kuşkusuz bunu yaparken ergenlik dönemini göz ardı etmedik, uygun yerlerde “ergenlik” kavramına atıf yaptık. Birinci Kısımda yer alan ergenliğin doğası konusunu ele almamız buna örnek verilebilir.

Kitabı daha fazla okuyucu dostu kılmak için metin içinde geçen önemli noktaları dikkati çekici koyu puntolarla başlıklандırdık. Ayrıca, her bölümde yer alan konuların öğrenciler tarafından kolay hatırlanması için ilgili bölümlerin sonuna “önemli noktalar” başlığını ekledik.

Özellikle gençlerle çalışılırken dikkate alınması gereken bazı mesleki ve etik konuların önemi ne inandığımızdan, kitaba bu konuların tartışıldığı yeni bir bölüm (Bölüm 18) ekledik.

Son yıllarda psikolojik danışma araştırmalarında “ortak faktörler” (common factors) ve “terapotik bağ” (therapeutic alliance) konularına hatırı sayılır oranda yer verildiği görülmektedir. Danışan ve danışman arasında kurulan işbirliği ilişkisinin sürdürülmesi kilit bir kavram olduğundan, kitaba bu konulara ayrıntılı bir biçimde yer veren yeni bir bölüm (12. Bölüm) eklenmiştir. Her ne kadar kitabın önceki baskılarında gençlerle çalışırken işbirliği yapma konusuna kısaca değinilmiş olsa da, bu işbirliğinin doğasına daha fazla yer vermenin önemi göz önünde bulundurularak, kitaba yeni bir bölüm eklenmiştir. İşbirliği yapmak, bu kitapta yer verilen proaktif yaklaşımın merkezinde yer alan bir özelliktir.

Kitabın üçüncü baskısını zevkle okuyacağınızı, ayrıca kitabın eğer gençlerle çalışan deneyimi sınırlı bir danışman iseniz bilgilerinizi arttırmanıza katkı sunmasını, eğer deneyimli bir danışman iseniz bir referans kitabı olarak size yarar sağlamasını ümit ediyoruz.

Bu kitabın önceki baskılarında da tartışıldığı üzere, gençlerle çalışmayı isteyen psikolojik danışmanların iyi bir eğitim almaları, ayrıca bu konuda eğitilmiş ve deneyimli danışmanlardan süpervizyon almalarının gerekli olduğunu düşünüyoruz.

Bizi ve projelerimizi daha yakından tanımak isteyen okuyucular www.geldard.com.au web sitesini ziyaret edebilirler.

Kathryn ve David

Çeviri Editörünün Ön Sözü

İnsanın doğasını, davranış ve sorunlarını daha iyi anlamak ve ona yardım edebilmek için yirminci yüzyılın başlarından itibaren pek çok yaklaşım ve bu yaklaşımlara dayalı kuramlar geliştirilmiştir. Günümüzde psikolojik danışmanlık, psikoloji ve psikiyatri gibi yardım alanlarındaki uygulamalar incelendiğinde, bu mesleklerde çalışan profesyonellerin bir bölümünün benimsedikleri yaklaşım ve kuramlara sıkı sıkıya bağlı kaldıkları, bir bölümünün ise daha esnek bir yol izleyerek, farklı yaklaşım ve kuramların güçlü yanlarından eklektik bir bakış açısıyla yararlanma yolunu seçtikleri görülmektedir. Gerçekte hiçbir kuramın insanoğlunun tüm sorunlarını tek başına çözebilecek güçte olmadığı, her kuramın iyi açıkladığı sorun alanları olduğu gibi, hiç değinmediği sorun alanları da olduğu söylenebilir. Bu nedendir ki pek çok danışman, kendilerine başvuran danışanların sorunlarını çözmek için sadece bir kuramın teknikleriyle yetinmez, farklı kuramlardan seçilen beceri ve stratejileri kullanmayı yeğler. Bu bağlamda denilebilir ki çoğu danışman “her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır” özdeyişinde olduğu gibi farklı kuramlar arasından kendine göre iyi işlediğine inandığı teknik, beceri ve stratejileri seçip kullanır.

Kathryn Geldard ve David Geldard tarafından kaleme alınan, ergenler ve gençlerle danışma süreçlerinde proaktif bir yaklaşımı benimseyen bu kitabın temel felsefesi, her ne kadar varoluşçu felsefe ve bunun üzerine inşa edilen yapısalcı düşünceye dayansa da, gerçekte eklektiktir. Bir başka ifade ile danışmanların gençlerin ihtiyaçlarına yanıt vermelerine olanak tanıyan iyi yapılandırılmış ve test edilmiş danışma kuram ve yöntemleri arasından seçilmiş beceri ve stratejilerin kullanımına olanak tanır. Kitapta bu beceri ve stratejiler ayrıntılı bir biçimde ve örneklerle desteklenerek sunulmuştur.

Kitabın bir diğer özelliği, gençlerin gelişimsel süreçleri ile danışma süreçleri arasındaki uyumu önplana çıkarmasıdır. Kuşkusuz gençlerle çalışırken olması gereken etkileşim biçimi, yetişkinlerle danışma yapılırken yaygın olarak kullanılan etkileşim biçiminden önemli derecede farklıdır. Kitapta önerilen proaktif süreç, danışmanlara, danışma süreçlerini gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarına göre düzenleme fırsatı sunmaktadır.

Kuşkusuz ergenlik dönemi hem gençler, hem gençlerin aileleri hem de onları yarınlar hazırlama görevi üstlenen öğretmenler için zorlu bir süreci kapsar. Çünkü bu evre çocukluk ile yetişkinlik arasında sıkışıp kalınan bir evredir. Benlik kavramının şekillendiği, bireyleşme çabalarının zirve yaptığı bu süreç belki de insanoğlunun yaşam yolculuğunun en zorlu dönemecidir. Gençlerin bu aşamayı olabildiğince az hasarla geçirmesi belki her yetişkinin, ama daha çok psikolojik danışmanların sorumluluğundadır. Öyle ki bazen genç birey yardıma gereksinim duyduğunu bile fark etmeyebilir. Hatta çoğu anne-baba, kendileri de bu süreçten geçmiş olmalarına rağmen nasıl davranmaları gerektiği bilemeyerek bocalayabilirler. İşte bu kitap, hedef kitlesi milyonlarca genç ve ergen olan ortaokul ve liselerde görev alan psikolojik danışmanlara, ergen psikolog ve psikiyatlara uygulamalarında ıskı tutmayı hedeflemektedir.

Ülkemizde genç ve ergen danışmanlığı sürecini kapsamlı biçimde ele alan telif ya da çeviri eser sayısının görece kısıtlı olması, sunulan bu çalışmanın önemini ve yaratacağı katkıları daha da değerli kılmaktadır. Kabul etmek gerekir ki yabancı dilde yazılan bir eseri başka bir dile aktarmak özel bir ihtimam gerektirir. Anlaşılabilirlik ve akıcılık gözetilmeden çevirisi yapılan çalışmaların beklentileri karşılamaktan uzak olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle, elinizdeki bu kitabın çevirisi yapılırken olabildiğince anlaşılır ve akıcı bir dil kullanılmasına dikkat edilmiştir. Yine de gözden kaçmış, anlaşılmasında tereddüt yaşanan hususlar olabilir. Okuyucunun, böylesi tespitlerini çeviri editörü ya da yayıneviyle paylaşmasından memnuniyet duyarız. Bu geribildirimlerin izleyen baskılarda sunulan çalışmanın niteliğinin artmasına paha biçilmez katkı sunacağını düşünmekteyiz.

Titiz ve özveriyle çevrilen bu kitabın başta okul psikolojik danışmanları olmak üzere, gençler ve ergenlerle çalışan tüm meslek elemanlarına ve bu konuya duyarlı herkese ve elbette gençlerimize faydalı olması dileklerimizle...

Doç. Dr. Metin PİŞKİN

*Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı*

1. Kısım

Genç Bireyi Anlamak

Çevirenler

Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Doç. Dr. Metin PİŞKİN

1. Bölüm	Ergenliğin Doğası	3
2. Bölüm	Çocukluk Yaşantılarının Etkisi	19
3. Bölüm	Gençlerin Yaşadığı Çevresel Stresler	29
4. Bölüm	Gençler İçin Tehlikeler	39
5. Bölüm	Ruh Sağlığı Problemlerinin Gelişimi	51

1

Ergenliğin Doğası

Gençlerle çalışan ve bu çalışmalarından başarı ve doyum elde eden pekçok profesyonel danışman olduğu gibi gençlerle çalışmaya isteksiz birçok danışman da vardır. Bu isteksizliğin nedeni, danışmanların gençlerle çalışmayı zor bulmaları veya gençlerle yürüttükleri danışma sürecinden elde ettikleri sonuçların cesaretlerini kırmış olması olabilir. Bazı gençlerle çalışmak zor olabilir fakat bazı temel ilkeler bilinir ve bu ilkelere uyulursa onlarla psikolojik danışma yapmak heyecan verici, merak uyandırıcı ve etkili olur. Gençlerle psikolojik danışma yapmak için gerekli olan ilke ve uygulamalar karmaşık veya zor değildir, ancak birçok yönden çocuklarla veya yetişkinlerle psikolojik danışma yaparken gerekli olanlardan önemli oranda farklıdır. Dolayısıyla bu gruplarla yapılacak psikolojik danışma sürecinden başarı ve doyum elde edebilmek ancak bu grupların farklılığını bilmek ve farklı yaklaşımlar uygulamakla mümkündür.

Gençlere sunacağımız yardımların etkili olabilmesi için onların içinde bulundukları yaşam döneminin doğasını ve bu döneme özgü gelişim süreçlerini anlamamız gerekir. Bu anlayışa sahip olunca, gençlerin gelişim sürecine uygun ve onlar tarafından kullanılan normal iletişim süreçlerini dikkate alacak şekilde tasarlanan bir danışma yaklaşımını kullanabiliriz. Bunu yapmakla psikolojik danışma süreci ile gencin kendi deneyimleri arasında eşzamanlı bağlantı kurulacağı gibi danışman ile danışanın birbirleriyle kaynaşmaları da olanaklı olur. Böylece danışman ile danışanın karşılıklı yarar sağlayacağı bir çalışma ilişkisi kurulmuş olur.

Bu kitabın 1. Bölüm’ünde gençlerde meydana gelen gelişim süreçlerini ele alacağız ve çeşitli iç ve dış uyanların onların gelişimi üzerindeki etkisini inceleyeceğiz. Bu bölümdeki tartışmaya “Ergenlik denen evre nedir?” sorusunu ele alarak başlayacağız.

Bu kitabın öncelikli amacı, kuramsal açıklamaları ön plana çıkaran bilimsel bir eser olmaktan ziyade, gençlerle çalışmak isteyen danışmanlar için pratik uygulamalara yer veren bir rehber olmasıdır. Bu kitap, Geldard ve Geldard (2008a) tarafından kaleme alınan Çocuklarla Psikolojik Danışma Uygulamalarına Giriş (Counselling Children: A Practical Introduction) adlı esere eşlik eden bir kitaptır. Gençlerin gelişimi ile ilgili kuramları daha derinlemesine gözden geçirmek isteyen okuyucular Dacey ve diğerleri (2006) tarafından yazılan, G. Stanley Hall, Sigmund Freud, Ruth Benedict, Margaret Mead, Albert Bandura, Robert Havighurst, Abraham Maslow, Erik Erikson ve Richard Lerner gibi birçok önemli kuramcının katkılarını tartışan yayını inceleyebilirler.

Ergenlik Nedir?

“Ergenlik nedir?” sorusunun tanımı ve bu tanımın doğası kültürden kültüre değişir. Bu kitapta ergenliği bir bireyin yaşamındaki çocukluk ile yetişkinlik arasındaki evre olarak ele alacağız. Ergenlik gencin bağımlılıktan bağımsızlığa, özerkliğe ve olgunluğa geçmesinin gerekli olduğu bir gelişim dönemidir. Genç bu dönemde bir aile gurubunun parçası olmaktan bir arkadaş gurubunun parçası olmaya ve bir yetişkin olarak tek başına ayakta durmaya geçiş yapar (Mabey ve Sorensen, 1995).

Batı toplumlarında çocukluktan yetişkinliğe geçiş ve bu süreçte yaşanan değişimler genellikle doğrusal bir ilerlemeden çok daha fazlasını içerir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşanan değişimler çok boyutlu olup, derece derece gerçekleşen bir dönüşüm veya değişimi içerir. Bununla birlikte, ergenlik dönemindeki bir gençten beklenen değişimler kültürden kültüre farklılık gösterir. Örneğin, bazı kültürlerde çocuklar ve yetişkinler tarafından oynanan rollerin bazıları benzerdir. Bu kültürlerde çocuklardan da tıpkı yetişkinler gibi ailenin refahına katkı sağlamak için çalışmaları beklenebilmektedir. Ayrıca, bazı kültürlerde, iş yaşamından önce alınan eğitimin süresi daha kısadır. Bu tür kültürlerde, çocukluktan yetişkinliğe geçişin daha az zor olma olasılığı vardır (Mead, 1975).

“Kültür gençlerin gelişme şeklini etkiler”

Ergenlik her bireyin yaşamının önemli bir kısmını kapsayan bir süreçtir. Bununla birlikte, ergenlikte bireysel farklılıklar vardır. Bazı gençler ergenlik dönemine diğerlerinden çok daha hızlı bir şekilde girerler. Ergenlik döneminde fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik pek çok değişiklik ile karşılaşıldığından dolayı mücadele edilmesi gereken birçok zorluk da ortaya çıkar. Gencin bu zorluklarla uyum içinde ve başarılı bir şekilde başa çıkabilmesi için önemli değişim süreçlerini yaşaması gerekir. Genç, gelişimsel bir zorlukla başarılı bir şekilde başa çıkamadığında bunun olumsuz psikolojik, duygusal ve davranışsal sonuçlarıyla karşılaşma olasılığı vardır. İşte gencin bu başa çıkma mücadelesinde psikolojik danışma hizmeti faydalı olabilir ve psikolojik danışman gencin gelişimsel yolculuğu boyunca uyumlu bir şekilde ilerlemesi için yeni yollar bulmasında ona yardımcı olabilir. Bölüm 5’te daha etraflıca değinileceği gibi, bazı gençler karşılaştıkları zorluklarla yüzleşme ve üstesinden gelmede diğerlerine göre daha başarılıdır; daha dayanıklıdır ve daha iyi başa çıkma stratejilerini kullanırlar.

Bu kısmen kişilik özellikleri ile kısmen de kişinin geçmişi ve bugünkü çevresi ile ilişkili olabilir. Gençlerin gelişimi kaçınılmaz olarak ortaya çıkan aşağıdaki zorluklar açısından ele alınabilir:

- Biyolojik zorluklar
- Bilişsel zorluklar
- Psikolojik zorluklar
- Sosyal zorluklar
- Ahlaki ve ruhsal zorluklar

Biyolojik Zorluklar

Ergenlik buluş çağı denilen iyi tanımlanmış olgunlaşma olayı ile başlar. Buluş çağı kız çocuklarındaki ilk adet görme, erkek çocuklarında ise ilk boşalmayla kendini gösteren biyolojik olayları içerir. Bu olaylar ciddi bir fiziksel değişim sürecinin başlangıcını işaret eder (Colarusso, 1992). Bu durum normal bir olgunlaşma süreci olmasına rağmen birey için zorluklar da üretebilir ve bu zorluklar özellikle de gencin ergenliğe erken girdiği veya ergenliğin belirgin olarak geciktiği durumlarda yaşanır. Böyle durumlarda genç rahatsız edici düzeyde bir stres yaşayabilir. Bu durumun sonucunda özsaygısı ve benlik kavramı düşer ve kendini kötü hisseden gencin özgüveni de azalabilir. Ergenlik döneminin biyolojik değişiklikleri, fizyolojik değişiklikler, cinsel değişiklikler ve duygusal değişiklikleri içerir.

Fizyolojik değişiklikler

Ergenlik boyunca önemli fizyolojik değişimler meydana gelir. Gencin boyu, ağırlığı ve gücü artar, cinsel yönden gelişir, görünüş olarak değişir. Kızların göğüsleri büyür, erkek çocukların sesleri kalınlaşır, vücutları tüylenir ve cinsel organlarında değişiklikler meydana gelir. Bu fizyolojik değişiklikler zaman içerisinde gerçekleşir. Kuşkusuz bu değişiklikler farklı gençler için farklı yaşlarda ve farklı oranlarda meydana gelir. Sonuç olarak bu durum mahcup, sıkılgan, güvensiz ve gelişim açısından diğer akranlarına ayak uyduramadığı için kendini kötü hisseden gençlerde sorun yaratabilir. Bu yüzden birçok gencin dış görünüşü ile ilgili aşırı biçimde kaygı duyması şaşırtıcı değildir.

“Her genç kendine özgü bir bireydir,”

Cinsel değişiklikler

Buluş çağında cinsel hormonların üretiminde anlamlı ve önemli artışlar meydana gelir. Bunlar sadece yukarıda tanımlandığı gibi bedensel değişiklikler olarak sonuçlanmaz fakat aynı zamanda hem erkeklerde hem de kızlarda cinsel uyarılma, arzu ve istekteki artışı tetikler. Bu değişiklikler gençlerde rahatsızlığa neden olabilir. Cinsel dürtü arttıkça, gençler kişisel cinsellik ve cinsel kimlik konuları ile karşılaşır. Bu konular ergenlerin ilişki kurma ile ilgili kararlarını etkiler. Erken ergenlik döneminde gençler aynı cinsten arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurma eğiliminde olurlar, çünkü onların yanında kendilerini güvende hissederler (Blos, 1979). Ayrıca, bu onların ebeveynlerine ve ailelerine olan bağımlılıklarından uzaklaşma sürecinin bir parçasıdır. Bu evrede bazı gençlerin arkadaşları ile cinsel deneyim yaşadıkları görülür. Bununla birlikte, diğerleri için erken ergenlik döneminin cinsel duyguları fantezi ve mastürbasyon uygulaması yoluyla yönetilir. Erken ergenlik evresi tipik olarak 11 yaşından 14 yaşına kadar uzanır. Bu evreden itibaren genç yavaş yavaş geç ergenlik evresine girer ve bu evre tipik olarak 15

ile 18 yaşları arasında meydana gelir. Erken evre ve geç evre birbirinden bilişsel, ahlaki ve sosyal düşünce farklılıkları ile ayrılır (Dacey ve diğerleri, 2006).

Geç ergenlik evresinde fiziksel ve cinsel açıdan olgun bedenin kabullenilmesi ile birlikte çoğu gençte, yavaş yavaş karşı cinsle ilişki kurmaya doğru yönelme olur. Colarusso'ya (1992) göre, geç ergenlik evresi ile birlikte birçok genç cinsel ilişkiyi içeren aktif bir cinsel yaşama psikolojik olarak hazırdır. Bazı gençler bu evrede cinsel tercihlerini fark etmeye başlar ve eşcinsellik yönünde bir karar alabilir. Toplumda birçok insan eşcinselliğe ve eşcinsellere karşı düşmanca eğilimler beslediğinden bu tür keşifler bir kaygı kaynağı da olabilir, özellikle de eğer karar aynı cinsten bir eş seçme ile ilgili olursa (Mabey ve Sorensen, 1995).

Cinsel gelişimle ilgili olarak, bazı ergenler erken ergenlik evrelerinden geç evrelere geçişte zorluk yaşarlar. Bu zorluk onların kendi cinselliklerini ebeveynlerinkinden ayırt edememelerinden kaynaklanabilir. Sonuç olarak gençler sağlıksız cinsel fantezilerle meşgul olabilirler ve bu fanteziler onları uygun aile-dışı eşlere yönelmekten alıkoyar (Colarusso, 1992). Cinsel gelişimi değerlendirirken, erken yaşta edinilen cinsel deneyimin hızlı gelişimsel ilerlemenin bir göstergesi olmadığının farkına varmak önemlidir. Gerçekten de bu tür bir deneyim çocukluk cinsel travmasının bir göstergesi olabilir.

Duygusal değişiklikler

Ergenlik döneminde cinsel hormonlardaki artış gencin duygusal durumunu etkileyebilir. Bununla birlikte, hormonların bağımsız olarak hareket ettiğini ve onların tek başına duygulanım değişikliklerinin sebebi olduğunu varsaymak hata olur. Hormonlar; sosyal ilişkilerdeki değişiklikler, inançlardaki ve tutumlardaki değişiklikler ve benlik-algısındaki değişiklikler gibi genç bireyin üzerinde etkili olan diğer önemli değişikliklerle birlikte hareket ederler.

“Hormonal değişiklikler gencin duygularını etkileyebilir,”

Biyolojik değişimler kuşkusuz genç bireylere önemli zorluklar yaşatır. Gençler rahatsız edici ve endişe verici olabilen bedensel değişikliklere ek olarak kendilerine yeni sosyal zorluklar üreten, yeni ilişkilerin keşfine götüren cinsel dürtülerin ortaya çıkışı ile de başa çıkmak zorunda kalırlar.

Bilişsel zorluklar

Genç bireyde bir taraftan biyolojik değişiklikler meydana gelirken diğer taraftan da bilişsel değişiklikler oluşur. Gencin bu dönemde soyut düşünce kapasitesi gelişir, ilişkilerde yaşadığı sorunlarla nasıl baş edeceği konusunda düşünme yollarını keşfeder, bilgiyi işlemenin yeni yollarını fark eder, yaratıcı ve eleştirel düşünmeyi öğrenir.

Soyut düşünmenin gelişimi

Piaget'e göre (1948-1966), erken ergenlik boyunca gençler genellikle 'somut işlemler' evresinden 'soyut işlemler' evresine geçerler. Yani somut düşünmenin sınırlamalarından fikirlerle, kavramlarla ve soyut kuramlarla bilişsel olarak meşgul olabilecek konuma geçiş yaparlar. Ayrıca soyut kavramlarla ve fikirlerle tutkulu bir şekilde ilgilenir, böylece gerçek olanla olmayana ayırt edebilirler.

Flawell (1977) genç bir bireyin düşünmesinin çocukluk evresinin ötesine geçtiği bir dizi özellik belirtmiştir. Bunlar arasında şunlar yer alır:

- Mümkün olan ve olmayan olayları ayırt edebilme
- Tek bir seçenekten ulaşılabilecek bir dizi olası sonucu düşünebilme
- Önerme kombinasyonlarını düşünebilme
- Bilgiyi anlama ve o anlayış üzerine hareket edebilme
- Hipotez kurma ve sonuç çıkarmayı gerektiren problemleri çözebilme
- Çeşitli durumlarda çocukluk evresindekinden daha büyük bir beceri ile problem çözebilme yeteneği.

Genç birey bu bilişsel becerilerin hem gelişim sürecinde hem de kullanımında zorluklarla karşılaşır. Ancak gençlerin bu tür becerilerin kullanımında kendilerine olan güvenleri arttıkça, bunları her zaman başarılı bir şekilde olmasa bile yeni ortamlarda sınama yoluna giderler.

Benmerkezci düşünme

Gençler benmerkezcidirler. Bu özellik erken ergenlik evresinde başlar, orta ile geç ergenlik evresinde tam olarak gelişir. Bu evrede sanki sahnedeymiş de herkes onları izliyormuş düşüncesine kapılabilirler. Bazen diğerlerinin önünde kasıtlı olarak geçit töreni yapar gibi hareket eder, dikkati kendi üzerlerine çekmek için belli pozlar ve davranışlar sergilerler. Gençler sıklıkla kendileri ile ilgili hikâyeler de uydururlar ve (Dacey ve diğerleri, 2006) bunları *kişisel öyküleri* olarak adlandırırlar. Hayali başarılar yaratabilir ve bunların gerçek olduğuna inanmaya başlayabilirler. Kendilerinin hem eşsiz hem de zarar verilemez oldukları fikrine sahip olabilirler (Elkind, 1967). Kendilerini bazen her şeye gücü yeten, herkesten kuvvetli ve incitilemez olarak hissedebilirler. Bunların hepsi yetişkinliğe gidecek olan yolculukta ergenin ayrı, eşsiz bir hikâyesi olma sürecinin bir parçasıdır. Ne yazık ki, bu inançlar ve özellikle de eşsiz olma duygusu, gençlerin başkalarının da onları veya duygularını anlayabileceğine inanmalarını zorlaştırır. Gençlerin bu özelliği danışmanlar için önemli ipuçları niteliğindedir.

“Gençler sıklıkla kimsenin kendilerini anlama kapasitesinde olmadığına inanırlar,”

Diğer insanlar hakkında düşünme yeteneği

Biricik ve benzersiz olma veya bireyselleşme duygusu, diğer insanlar ve kişilerarası konularla ilgili eleştirel düşünme yeteneğini beraberinde getirir. Gençler kendi bakış açılarından diğer insanları nasıl anlayacaklarını öğrenirler. Bu onların diğer bireylerle nasıl bir etkileşim içinde olmaları ile ilgili kararlar almalarına olanak sağlar.

Bilgiyi işlemenin yeni yolları

Ergenlik evresi boyunca gençlerin bilgiyi algılama, kavrama ve bellekte tutma yeteneği yaş ilerledikçe artıyor gibi görünmektedir (Knight ve diğerleri, 1985). Ayrıca gençler bellek stratejilerini daha iyi kullanma yeteneğini gittikçe geliştirir ve karşı önermeleri daha iyi tespit edebilirler (Keil ve Batterman, 1984). Böylece yaşça daha büyük gençler daha küçük olanlara göre karmaşık sosyal ve etik konularla ilgilenmede daha fazla yeteneğe sahip olma eğilimindedirler. Bu gençler daha karmaşık bir bilgi işleme düzeyine sahiptirler. Bununla birlikte, bu bilgi-işleme yeteneği zekâyâ bağlıdır; çünkü Jensen ve diğerleri (1989) tarafından tanımlandığı gibi bilgiyi hızlı işleme yeteneği daha üst düzey entelektüel fonksiyonlar ile doğrudan ilişkilidir.

Eleştirel düşünme yeteneği

Gençler mantıksal düşünme ve kendileri için yargıda bulunma ve kararlar almada gerekli mantıklı düşünme kapasitelerini kullanma yeteneğini geliştirirler. Ayrıca problemleri tanıyabilir, tanımlayabilir, bilgi toplayabilir, geçici sonuçlar oluşturabilir ve bunları karar alma süreçlerinde değerlendirebilirler. Bu konuda gerçekleştirilen bazı araştırma sonuçları, gençlerin eleştirel düşünme kapasitelerini arttırmayı öğrenebileceklerini ortaya koymaktadır (Pierce ve diğerleri, 1988). Böylece bir danışmanın rolünün bir kısmı da, gence bunu yapmanın yollarını bulmada yardımcı olmak olabilir.

“Gençlerin eleştirel düşünce kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olmak faydalı olabilir”

Yaratıcı düşünme yeteneği

Yaratıcı düşünce farklı düşünme, esneklik, orijinallik, uzak ihtimallerin dikkate alınması ve aynı probleme çeşitli çözümler üretme yeteneğini kapsar. Ergenlik evresi boyunca gençlerin yaratıcı düşünme yetenekleri gelişir ve bunun sonucunda gençler mecazi daha iyi anlayabilir ve kullanabilirler (Dacey ve diğerleri, 2006). Mecazi sözcükleri anlama yeteneği danışanın değişimini sağlama konusunda önemli bir araç olabileceğinden, danışma ortamında özellikle faydalı olabilir.

Psikolojik zorluklar

Söz edilen biyolojik ve bilişsel değişiklikler sadece doğrudan zorluğa neden olmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik fonksiyonlar üzerinde de önemli etkiler yaratırlar. Ayrıca ergenliğin merkezi bir özelliği olan yeni kimlik edinmede, genç birey için önemli psikolojik zorluklar vardır. Genç artık çocuk değildir; yeni bir birey ortaya çıkmaktadır.

Yeni bir kimlik oluşturmak

Genç bir birey için belki de en önemli psikolojik görev, bir kişisel kimlik oluşturmaktır. Tatmin edici bir kişisel kimlik oluşturamamanın, kesin bir şekilde olumsuz psikolojik sonuçları olur. Bu görüş, ego kimliği ve etkili psikolojik işlev görme arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu yaptığı kapsamlı literatür araştırması ile ortaya koyan Waterman (1992) tarafından desteklenmiştir. Krager (2005) tarafından tartışıldığı üzere, Erikson, Blas, Kohlberg, Loevinger ve Kegan gibi önemli kuramcılar ergenlik evresinde kimlik gelişimini açıklarken ‘benlik’, ‘ego’, ‘ben’ vb. kendilerine özgü terimler kullanmışlardır. Bu kuramcılarının tamamı “kişisel kimlik” kavramını kendilerine özgü terimlerle ifade etmiş olmalarına rağmen, tıpkı bizim kullandığımız gibi “diğer” kavramının tersi olan ‘benlik’ olarak ele alınıp, tanımlanması gerektiği konusunda fikir birliğine varmış gibi görünmektedirler. Kendimizi diğerlerinden ayırt ettiğimiz yöntem, kişisel kimlik deneyimimize temel oluşturur. Her genç bireyin kendine özgü ve bireysel bir kişisel kimlik oluşturma görevi vardır. Bununla birlikte içinde bilinçli bir bireysel kimlik duygusunun geliştiği süreç boyunca bireyin kişisel karakterinin sürekliliği için bilinçaltı bir çaba da olur (Erikson, 1968). Kişisel kimlik geliştikçe zaman içinde olgunluk oluşur ve genci yetişkinliğe taşır.

“Gençler kişisel kimlik edinmek için çabalarlar”

Kişisel kimliğin işlevleri

Benlik ve kimlik konusunda yapılmış sayısız analiz ve araştırma sonuçlarını inceleyen Adams ve Marshall (1996) kişisel kimliğin kaydedilen en yaygın beş işlevinin aşağıdaki gibi olduğunu belirtmektedirler:

1. Bir bireyin kim olduğunu anlamasını sağlayan yapıyı oluşturmak.
2. Bağlılık, değerler ve amaçlar yoluyla bireyin hayatına anlam katmak ve yönünü belirlemek.
3. Kişisel kontrol ve özgür irade duygusu kazandırmak.
4. Bireyin değerleri, inançları ve kendini adadığı konular arasında tutarlılık, uyum ve uyum olmasına olanak tanımak.
5. Gelecek olasılıkları ve alternatif seçenekleri düşünerek potansiyelini farketmesine olanak tanımak.

Adams ve Marshall (1996) kimlik arayışının sadece ergenlik evresiyle sınırlı olmayıp devam eden bir süreç olduğuna inanmaktadır. Bu araştırmacılar, kişisel kimliğin bireyin öz farkındalık düzeyinin yükselmesi ve kendine odaklanma ile kimlik oluşumunun hızlandığı yaşamın ergenlik gibi hassas dönemlerinde değişebileceğini belirtmektedirler. Kimlik araştırmasının hayat boyu süren bir süreç olduğu konusunda hemfikir olmamıza rağmen, gençlerle ilgili gözlemlerimiz bireyin kendine odaklanmasının ve kimlik oluşumunun ergenlik evresinde daha sık dillendirildiğini ve ergenlik evresinin temel bir özelliği olduğunu göstermektedir.

Bireyselleşmek

Bir çocuk, anne baba ve ailesiyle birlikte olmak isterken, genç onlardan uzaklaşıp kendi özel alanına geçmek ister ve böylece bağımsız bir birey olur. Bir başka deyişle bireyselleşme gerçekleşir. Bireyselleşme süreci, bireyin aile ilişkilerinden göreceli olarak bağımsızlığını arttırması, çocuklukta kendisi için önemli olan nesnelerle olan bağlarını zayıflatması ve yetişkin toplumunun bir üyesi olarak işlevsel bir rol üstlenmesi ile ilgili artan bir kapasiteyi içerir (Arcber, 1997). Kişisel bir kimlik oluşturma ve bireyselleşmeyi başarma süreçlerinin sosyal sonuçları vardır. Genç birey bir yandan diğer bireylerle olan ilişkilerine bağlı olarak benlik kavramları oluştururken, diğer taraftan başkalarıyla olan sınırlarını olabildiğince kalın çizgilerle çizmeye çalışır. Böylece gençlerin sosyalleşme süreci, bir taraftan kişisel kimliğin oluşturulması ile birlikte bireyselleşme, diğer taraftan topluma uyum sağlama arasındaki dengeye dayanır (Adams ve Marshall 1996). Bu denge sağlanmadıkça psikolojik danışma yardımı alma ihtiyacı olarak sonuçlanabilecek kişisel krizlerin çıkma olasılığı vardır. Örneğin, eğer bir genç aşırı derecede bireyselleşme çabasında olursa, bu durum onun akranlarıyla olan ilişkisinin zarar görmesi ve dışlanması ile sonuçlanabilir. Bu durumdaki gençler bazen kendileri gibi marjinal kalmış akranları ile ilişki kurma arayışına girebilmektedirler. Buna rağmen, aşırı bireyselleşme nedeniyle diğerleri tarafından değer veriliyor olma duygularında bir azalmanın olma olasılığı vardır (Schlossberg, 1989).

Aşırı bireyselleşme arayışında olan gençlerin aksine, bazı gençler çevrelerindeki diğer bireylere aşırı derecede bağlanmak isterler. Bu gençlerin bu özellikleri, onları kendi başlarına uğraşmaları gereken yeni ortamlara adapte olurken zorluk çekmeye yatkın hale getirebilir (Josselson, 1987).

Duygusal tepkiler

Gençler kendilerini keşfetme yolculuğunda ilerledikçe sürekli olarak yeni deneyimlere, etkileşimlere ve aynı zamanda biyolojik, bilişsel ve psikolojik değişikliklere de uyum sağlamak zorunda kalırlar. Bu onlar için hem stresli hem de kaygı uyandırıcıdır. Bu yüzden gençlerin değişikliklere karşı tolerans, özümleme ve uzlaşma yeteneklerinde düşüşün gözlenmesi şaşırtıcı değildir (Shave ve Shave, 1989). Bu yüzden ergenlik dönemi yoğun ve şiddetli tepki gösterme ile karakterize edilir. Bu özellikleri gençlerin bazen uygun olmayan veya aşırı

olabilen davranışsal tepkilerini kontrol etmelerini veya verecekleri tepkileri ayarlamalarını zorlaştırır. Çoğu yetişkin için nispeten önemsiz uyarıcılar genç bir birey için önemli ruhsal değişimlere neden olabilir ve genç heyecan, öfke, üzüntü, depresyon ve mahcup olma dâhil beklenmedik şekilde aşırı duygusal tepkiler verebilir. Kuşkusuz gençler bu şekildeki yoğun duygular ve şiddetli tepkilerle uğraşırken zorlanırlar.

“Gençlerin ruh halinde sık sık değişimler olur,”

Erken ergenlik evresinde yaşanan önemli olumsuz duygulardan biri de utanmadır (Shave ve Shave, 1989). Gençler sıklıkla alay konusu olma, aşağılanma ve mahcupiyet duyguları yaşar, kendilerinden iğrenir ve utanırlar. Bu yüzden sorumluluğu reddetme, inkâr etme, yansıtma ve gerileme dâhil güçlü savunma mekanizmaları geliştirme eğiliminde olmaları anlaşılır bir durumdur. Bu savunma mekanizmaları gençlerin erken ergenlik evresinde durumlara tepki verme ve diğer bireylerle etki-leşime girme yöntemlerinde önemli bir rol oynar. Bu dönemde sergilenen uygun olmayan davranışlar sıklıkla bu içsel ego-savunma mekanizmalarının bir sonucu olabilir.

Etnik kimlik ve psikolojik uyum

Etnik azınlık guruplarına ait gençler kişisel kimlik oluşturma süreçlerinde kendilerine özgü sorunlar yaşarlar. Bu gruplara ait bireylerin etnik kimliklerinin onların kişisel kimliklerinin önemli bir kısmını oluşturmaları olasıdır. Waterman (1984) bu konuda bir etnik kimlik oluşturma modeli önermiştir. Ona göre etnik kimlik gelişiminin ilk evresinde azınlık gençleri çoğunluk kültürünün değerlerini ve tutumlarını kabul ederler. Bu durum sıklıkla kendi gurubunun olumsuz görüşlerini içselleştirmeyi içerir. Waterman (1984) etnik kimlik gelişiminin bu ilk evresinin, bireylerin kendilerini bir azınlık grubun üyeleri olarak görmeye zorlayan çoğunluk kültürün ırkçı ve önyargılı tutumlarıyla karşılaşana kadar devam ettiğine inanır. Yaşanan bu ayrımcı deneyimler, azınlık bireyleri kişisel bir etnik kimlik arayışına götürür. Bu araştırma kendi kültürünü öğrenme çabalarını içerir ve bu süreci yaşayan bireylerin genellikle oldukça duygusal olduğu gözlenir. Bu evrede çoğunluğu oluşturan topluma yoğun öfke ve kızgınlık duyguları yöneltilebilir. Bu etnik kimlik sürecinin tatmin edici bir sonucu; bireylerin bir guruba ait olma duygusunu yoğunlaştırmaları ile başarılabılır.

Sosyal zorluklar

Gençler için önemli bir zorlanma durumu, onların içinde yaşadıkları toplumda kendi yerlerini bulma ve o yere uygun olma duygusu kazanmaları ile ilgilidir. Bu durum gencin içinde yaşadığı toplum ile uyumunu içeren bir sosyalleşme sürecidir. Bu süreç kişisel kimlik arayışı ile aynı zamanda meydana gelir. Gerçekten

de sosyalleşme süreci ve kişisel kimlik arayışı güçlü bir şekilde birbiri ile ilişkili ve birbirine bağlıdır. Sosyalleşme kişisel kimlik duygusunu artırır ve kişisel kimlik gelişimi gence toplumun beklentileri ve standartları ile bağışmesine yardımcı olur.

Daha geniş anlamda toplumun, anne-babaların, ailelerin ve akran guruplarının hepsinin gençlerle ilgili beklentileri vardır. Bu beklentiler olgunlaşmakta olan bireyin artık farklı şekilde davranma yeteneği kazanmakta olduğu varsayımına dayanır. Yeni edinilmiş psikolojik ve bilişsel değişimler ile birlikte toplumun, anne-babaların ve akranların müşterek beklentileri, gençleri sosyal davranışlarında değişiklik yapmaya zorlar.

Toplumun beklentileri

Toplumun beklentileri, gençlerin yetişkinliğe giden yolda ilerlemelerinde onları kamçılar ve değerli yardımlar sunar. Yetişkin değerleri ve beklentilerinin tutarlı bir biçimde ifade edildiği toplumlarda, gençler olumlu bir benlik duygusu geliştirme eğiliminde olurlar (Ianni, 1989). Bunun aksine; aile, okul ve toplumun tutarlı yönlendirme ve olumlu amaçlar sunmayı başaramadığı topluluklarda gençler istenmeyen davranışlara sürüklenir, kafaları karışma eğilimine girer ve genellikle dağınık bir benlik duygusu geliştirirler.

Genç bir birey kişisel kimliğini ancak diğer insanlarla ilişki kurabildiği bir yapıda oluşturabilir. Toplumdaki diğer bireylerle ilişki kurmak şüphesiz onların beklentilerini karşılamayı ve uygun tepkiler vermeyi gerektirir. Toplumun genelinin gençlerin nasıl davranması gerektiği ile ilgili beklentileri vardır ve bunlar sıklıkla gencin beklentileriyle çatışır. Bu nedenle bireyselleşmeyi başarma ihtiyacı, kişisel kimlik için çabalamakta olan ve aynı zamanda topluma uyum sağlamanın yeni yollarını keşfetmekte olan genç için çatışmalı bir durum yaratır. Sonuç olarak, birçok gencin bağımlılığa karşı bağımsızlık sorunlarıyla, tutumsal ve davranışsal değişiklikler ile ilgili olarak sosyal ilişkileri sürdürürken belirgin çelişkili duygular yaşama olasılığı vardır (Archer, 1997).

Ergenlik evresine ilişkin gelişimsel görevlerin birçoğu ciddi oranda sosyal beklentiler içerir. Havighurst (1951) aşağıda listelenen dokuz gelişimsel göreve hakim olmanın gencin uyumu için önemli olduğunu belirtmektedir:

1. Kişinin fiziksel ve cinsel rolünü kabul etmesi
2. Her iki cinsten akranlarıyla yeni ilişkiler kurması
3. Anne babasından ayrılarak duygusal bağımsızlığını kazanması
4. Bir meslek seçmesi ve ona hazırlanması
5. Yetkin bir yurttaş olmak için gerekli olan entelektüel becerileri ve kavramları geliştirmesi
6. Ekonomik bağımsızlığı garantilemeyi başarması
7. Sosyal açıdan sorumlu davranış kalıpları edinmesi
8. Evlilik ve aile yaşamına hazırlanması
9. Kişinin çevresiyle uyum içinde olan değerleri bilinçli olarak inşa etmesi

Bu görevler listesi birçok genç için göz korkutucu olabilir. Bu nedenle bazı ergen-

ler bu zorlukları dayanılmaz bulup, toplumun beklentilerini yerine getiremediklerinden kendilerini topluma yabancılaşmış hissedebilirler.

“Gençler toplumun beklentilerinin oluşturduğu baskıyı genellikle üzerlerinde hissederler”

Gençler büyüdükçe genç yetişkinlere benzemeye başlar, çocuklardan daha olgun olur ve daha etkili iletişim kururlar. Sonuç olarak, birçok yetişkinin, gençlerin davranışının yetişkin davranışı normlarını yansıtacağı beklentisi içinde olması anlaşılır bir durumdur. Ancak onların sorumluluk sahibi olacağı ve ergenlik evresinin gelişimsel görevlerini özenli bir şekilde karşılama yoluna gidecekleri beklentisi gerçekçi değildir. Çünkü gençler henüz büyüme sürecindedirler, yeni ve daha önce tanışmadıkları zorluklarla uğraşmaktadırlar. Bu yüzden belirli görevlere odaklanmış olarak kalmaları olanaklı değildir ve bu süreçte hata yapmaları kaçınılmazdır. Toplumun beklentileri altında ezilen gençler antisosyal davranışlar sergileyebilir, hafif düzey kabahatlerden başlayıp ciddi düzeyde suç işlemeye kadar değişen davranışlarla bulunabilirler. Hatta bu gençlerden bazıları ihtiyaçlarını tatmin etmek için suç çetelerine katılabilirler. Çetelere katılan bu gençler burada beklentilerini karşılamaya ek olarak ihtiyaç duydukları ait olma duygularını da deneyimleyebilirler.

Toplumun her iki cinsiyetten gençler ile ilgili basmakalıp beklentilerinin olduğu ilgili literatürde açıkça ortaya konmuştur (Schrof, 1995). Feminizmin etkisine rağmen kızlar hayattaki başlıca rollerinin evlenmek, çocuk sahibi olmak, iyi eş ve iyi anne olmak şeklinde mesajlar alabilmektedirler. Bu durum kuşkusuz onların uzun vadeli amaçlarını belirlemelerini olumsuz etkileyebilmekte, ayrıca bazı kızların özsaygılarına zarar verebilmektedir. Benzer şekilde, ergenlik çağındaki genç erkeklerin yetişkin bir erkek gibi davranma çabaları psikolojik açıdan yıkıcı olabilirler. Hem kız hem de erkeklerin bağımlılıktan şiddete kadar değişen alanlarda sorun yaşamalarının kökeninde, sıklıkla bu gençlerin sosyalleşme sürecinin gerekliliklerinin üstesinden gelememeleri yatmaktadır.

Anne baba beklentileri

Çoğu anne-baba, ergenlik evresindeki çocuklarına ilişkin hangi beklentilerinin normal ve gerçekçi olduğunu bilememektedir. Birçok anne-baba gençler için aslında normal olan davranışlardan endişelenmekte, hatta bazen acı çekmektedirler. Rutter (1995) çoğu gencin özellikle zor ve sorunlu olmadığını, fakat problemin batı toplumunda anne-babaların onlara nasıl tepki verdiği ile ilgili olduğuna inanmaktadır. Ona göre anne-babaların tepkileri gençlerde olumsuz duygular yaratabilmekte, onları antisosyal davranışlara itebilmektedir. Steinberg (1990) tarafından yapılan araştırmalarda bu konuların tartışılması dikkat çekicidir.

Steinberg (1990) çocukları buluş çağına erdiğinde, ergenlik evresi gelişimleri ile

anne-babaların davranış ve duygularının kombinasyonunun anne babalarda muazzam bir değişime neden olduğunu ve ebeveynlerin bu dönemde giderek daha fazla strese girdiklerini öne sürmektedir. Bunu sıklıkla evlilikte tatmin azalması, kaçırılan çocukluk dönemi fırsatları için duyulan pişmanlık, yaşlanma sürecinin başlaması, bağımsız olmaya çalışan gencin duygusal olarak dışlanması ve aileden ayrılma isteği, meydan okuyan gençten gelen ve dozu giderek artan eleştiriler, daha önce kabul edilen otorite ve rehberliğe karşı gösterilen saygıda azalma, güçsüzlük, gençlik görünümünün kaybolması ve ebeveynlerin kendi cinselliklerine ilişkin duydukları şüphe takip eder. Steinberg ve Steinberg (1994) bu değişikliklerin sıklıkla gençlerin sürekli rehberliğe ve desteğe ihtiyaç duydukları bir zamanda, anne-babaların onlardan elini eteğini çekmeleri ile sonuçlandığına inanmaktadır. Arzu edilmemesine rağmen, maalesef bazı anne-babaların ergenlik dönemindeki çocukları ile ilişkilerini kestikleri gözlenmektedir. Bu dönemde gençler anne-babalarından uzaklaşmayı isterler çünkü bağımsız olmak bu dönemdeki gençlerin merkezi rolüdür. Maalesef bu durum birçok anne-babanın canının sıkılmasına ve ergenliğe geçişten dolayı özel ilgi ve desteğe ihtiyaç duyan çocuklarını terk etmelerine neden olmaktadır.

Aile yaşamında gerginlikler olduğu zamanlarda bile, aile, ergenlik evresinde değişimlerin geliştirilmesi, gençlerin okulda başarılı olması ve akran ilişkilerinde güvenli olmasını sağlayan en etkili araçlardan biri olarak kalmaktadır. Steinberg ve Steinberg (1994) başarılı gençler arasındaki ortak özelliğin, genellikle anne-babaları ile aralarında olumlu ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Gençlerin karşı karşıya kaldıkları önemli zorluklardan biri, içinde bulundukları gelişim evresinin bir gereği olarak bir yandan anne-babalarından ayrılmak ve onlarla olan bağlarını koparmak, diğer yandan çelişkili olsa da onlarla olumlu ilişkilerini sürdürmektir. Kuşkusuz bunu başarmak pek de kolay değildir.

Çoğu çocuk yaklaşık 14 yaşında anne-babasından kopmaya başlar. Bazen ailenin işlevini yerine getirmemesinin bir sonucu olabilen bu durum, aynı zamanda gençler için normal sürecin bir parçası olarak da kabul edilmelidir. Bu konuda kız ve erkekler arasında farklılıklar vardır: Erkek çocuklar genellikle kız çocuklarından daha az aileleriyle zaman geçiriyor gibi görünmektedir. Ayrıca kız çocuklarının kişisel konular hakkında anne-babaları ile konuşma olasılığı erkek çocuklarından daha fazladır.

“Anne-babaların gencin bireyselleşmesine uyum sağlaması zor olabilir”

Birçok anne-baba ergenlik evresinde bulunan çocuklarının kişisel konularını kendileriyle tartışmak istememesinden dolayı sıkıntı yaşarlar. Bununla birlikte, gençler bağımsızlık arayışı içinde olduklarından, anne-babalarının istediği zaman yerine, büyük bir ihtimalle kendilerine uygun gelen bir zamanda onlarla konuşmak isterler. Ayrıca, eğer konuşmanın inisiyatifi kendi ellerinde tutmalarına izin verilirse büyük olasılıkla konuşmayı sürdürürler. Gençlerin bu özellikleri danışmanlar tarafından dikkate alınmalıdır.

Ergen beklentileri

Danışmanların cevabını bilmeleri gereken önemli sorulardan biri, gençlerin karşı karşıya kaldığı başlıca zorlukların neler olduğu konusunda gençlerin ne düşündüğüdür. Gençler, yaşadıkları en önemli zorlukların akranları ve diğer bireyler ile olan ilişki sorunları, toplum, okul veya üniversitedeki performans sorunları etrafında döndüğüne inanmaktadırlar (Youniss ve Smollar, 1985). Burada yaşla ilgili bazı farklılıklar gözlenmektedir. Örneğin erken ergenlik evresindeki gençler tarafından en problemli konu okul baskısı olarak tanımlanırken, 14 yaş ve üzeri gençler anne-baba-ergen çatışmasını en problemli konu olarak tanımlamaktadırlar.

Akran ilişkileri ile ilgili konuların evrensel olarak sorun oluşturduğu düşünülmese de rağmen, bu sorun geç ergenlik dönemindeki gençler için daha büyüktür (Spirito ve diğerleri, 1991). Yakın ilişkiler ve arkadaşlıklar kurma isteğinin yanında, gençlerin çoğu, ortak tutumları ve ilgileri paylaştığı bir guruba üye olmak isterler. Bu gruplarda yer alan gençlerin, grubun üyelerinin güvenilir ve kendilerine sadık kalacakları yönünde güçlü beklentileri vardır. Ayrıca bu gençler saygısız davranışlara, huysuzluğa, inatçılığa, kibire, çok içmeye ve övünmeye hoşgörüsüz olma eğilimindedirler. Hatta bu tür davranışlar grup üyeleri arasında büyük olasılıkla çatışmalara bile neden olabilmektedir (Youniss ve Smoller, 1985).

Ahlaki ve manevi zorluklar

Ahlaki ve manevi gelişim ile ilgili konular sosyal gelişim süreçleri ve kişisel kimlik oluşumu bakımından önemlidir.

Ahlaki gelişim

Ergenlik evresi boyunca genç çok çeşitli ahlaki kararlar ile karşılaşır ve zorluk yaşar. Ahlaki gelişim süreci ile ilgili olarak birçok farklı görüş vardır. Kohlberg (1984) ve Gilligan'ın (1983) bu alana önemli kuramsal katkıları olmuştur. Kohlberg (1968, 1984) ahlaki konularla ilgili düşünme biçimine temellendirilen ahlaki gelişim evrelerinin çerçevesini belirleyen bir model önermektedir. Onun ahlaki gelişim evreleri şunlardır:

- *Birinci Evre:* Gelenek öncesi ahlak evresi (4-10 yaş arası). Bu evrede çocuk ya cezadan kurtulmak ya da ödül almak dürtüsü ile iyilik yapar veya yanlıştan kaçınır.
- *İkinci Evre:* Geleneksel ahlak evresi (10-13 yaş arası). Bu evrede çocuk veya genç içinde yaşadığı topluma uymayı öğrenir. İyilik yapma veya yanlıştan kaçınma nedenleri daha yaşlı bireylerin onayına bağlıdır. Ayrıca, kanuna ve düzene uymaya vurgu vardır.
- *Üçüncü Evre:* Gelenek sonrası ahlak evresi (13 yaş ve sonrası). Bu evrede birey insan hakları duygusunu geliştirir. Vicdan da bu evrede gelişmeye başlar. Bu evre insan haklarının farkında olma, daha kabul edilebilir koşullar için çabalamama, bu amaçla yasal değişiklikler yapılması gerektiği konularında düşünmeyi de içerebilir.

Bu evrede ayrıca, gençler neye inandıkları ve neyi savunacakları ile ilgili net fikirler geliştirirler. Birey artık sırf korkudan dolayı veya onaylanma ihtiyacından dolayı hareket etmez. Bunun yerine, birey ahlaki ilkeleri kendi içinde bütünleştirir ve sahiplenir.

Kohlberg (1984) tüm gençlerin üçüncü evreye ulaşamadığının bilincindedir. Bazı gençler için ahlak ve dürtüler birinci evre düzeyinde olabilir. Onlara göre, ahlak ödülleri veya yakanmamakla ilişkilidir.

Gilligan (1983) Kohlberg'in kuramının kızların ahlaki gelişimini doğru temsil etmediğine inanmaktadır. Gerçekten de kabul edilmelidir ki Kohlberg'in araştırmalarının çoğu erkek denekler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gilligan kızların ahlaki gelişiminin kendine özgü üç farklı düzeyi olduğu inancındadır. Bunlar:

- *Düzey bir:* Ahlaki düşüncenin itici gücü bireyin hayatta kalma çabasıdır. Bu evredeki kadınların ilgileri tamamen kendilerine dönük olmakla sınırlıdır.
- *Düzey iki:* Bu evredeki genç fedakârlık yapma ve sosyal uyum sağlama konumuna geçer.
- *Düzey üç:* Bu evrede bulunan kadınların ahlaki kararlarının en belirgin özelliği, kendi bireysel ihtiyaçları kadar diğerlerinin ihtiyaçlarını da düşünme olarak tanımlanır. Bu evrenin bir diğer özelliği de diğer bireyleri incitmemeye önem verilmesidir.

“Ahlak gelişiminde cinsiyet farklılıkları vardır,”

Gilligan (1983) kadınların kendi hayatları ile ilgili kararlar alırken sıklıkla bakım ve koruma etliğini dikkate aldıklarına inanır. Bakım ve korumayla ilgili etik değerlerin çocukların annelerine olan bağlılığından kaynaklandığını ve kızların ahlaki kararların doğasını oluşturan “karşılıklı özveri”yi anneleri aracılığıyla öğrendiklerini belirtir. Gilligan ve Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramları karşılaştırıldığında, ahlaki karar verme gelişimi bakımından erkekler ile kızlar arasında farklılıklar olduğu görülür. Ahlaki düşünme gelişimi ayrıca gencin içinde yaşadığı ortamdan oldukça etkilenir ve çoğunlukla bu dönemde meydana gelen entelektüel gelişimle ilişkilidir (Lovat, 1991).

Manevi gelişim

Gençler kişisel kimliklerini oluşturmak için çaba gösterdikleri gibi, yaşamlarının anlamını da bulmaya çalışırlar. Düşüncelerini ve duygularını incelemek için kendi içlerine yönelir, akıl yürütürler. Bu durum birçok genci tinsel (manevi) konularla ilgili sorulara cevap aramaya sevk eder (Elkind, 1980). Gençlerin sahip oldukları geleneksel dini inançlar ile organize dini ibadetlere katılmaları onların manevi düzeylerini gösterir. Bununla birlikte, ergen maneviyatının genellikle gencin günlük yaşam deneyimlerinde anlam arayışı biçiminde gerçekleştiği söylenebilir.

Fowler (1981) maneviyatın ancak bireyin entelektüel ve duygusal gelişimi kapsamında gelişebileceğine inanır. Ona göre 5-6 yaş arası çocukların ruhsal inançları önemli oranda anne-baba ve öğretmenler gibi otorite figürleri tarafından doğrulanan gerçeklere dayanır. Erken ergenlik evresinde, temel ilgi gerçek doğruyu bulmaktan çok simgeseldir. Ergenlik evresinin sonraki dönemlerinde, kişisel deneyimler, semboller ve ritüeller ruhsal inançların gelişiminde önemli bir rol oynar. Bu evrede gençler diğer insanların da kendilerine göre farklı inançları ve bunları yaşama biçimleri olduğunu, ayrıca kendi inançları kadar bunların da geçerli olabileceğini kabul eder. Bazı gençler geleneksel dini sistemlerin, ailelerinin geleneklerinden ve değerlerinden belli ölçüde de olsa “ayrılmayı başarma” ihtiyaçları ile çeliştiğini fark ederler. Kimlik oluşumu ile mücadele etmekte olan ve toplumda yerlerini bulmaya çalışan gençler ruhsal inançlarını ve değerlerini keşfetmek amacıyla alışılmışın dışında farklı dini kültürlere ve pratiklere ilgi duyabilirler. Bazı gençler hayatlarına daha derin bir anlam katması için bu tür dini inanç ya da mezheplere eğilim gösterebilmekte, maalesef, daha sonra geleneksel toplum tarafından kabul görmeyen dini oluşumlara katılabilmektedirler. Bu durum gencin marjinalleşmesine neden olabilmektedir.

Satanizm ile ilgilenmek gençlerin kendi maneviyatlarını keşfetmek için çabalandığı alışılmışın dışındaki yöntemlere örnek verilebilir. Tucker (1989) gençlerin satanizm pratiğinde buldukları deneyimden son derece etkilendiklerini belirtmektedir. Maalesef satanizm bir dizi nedenden dolayı gençlere çekici gelebilmektedir. Bunun nedenleri arasında bir gurup kimliği ve birleştirme duygusu vermesi, “karizmatik” benlik algısına sahip olma olanağı tanınması, başkalarına korku salacak güç ve geleneksel inanç sınırlamalarının dışına çıkma özgürlüğü sağlaması sayılabilir. Bu durum ayrıca gençlere yaygın olan dini inancı açıkça reddetme fırsatı da sunmaktadır. Sıralanan nedenlerden ötürü bazı gençlerin bu inanç sistemine ilgi göstermesi şaşırtıcı değildir.

Özet

Açıkça ifade edilecek olursa, ergenlik dönemi için bir değişim ve bunalım dönemi denebilir. Bazı gençler bu döneme uyum sağlarken, bazı gençler psikolojik, sosyal ve duygusal sorunlarla yüz yüze gelebilmektedirler. Ergenlik evresinin başlıca amacı çocukluktan yetişkinliğe geçişi gerçekleştirmektir. Gençler bir yandan bu geçişi başarıyla gerçekleştirmeye çalışırken, diğer taraftan biyolojik, psikolojik ve sosyal zorluklarla da uğraşmak zorunda kalmaktadırlar. Ergenlik dönemini başarıyla atlatıp, yetişkinliğe sağ salım bir şekilde ulaşmayı sağlayan çocukluk deneyimleri, çevresel stresler ve çevresel tehlikeler konuları 2. 3. ve 4. Bölümlerde tartışılacaktır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Genç, ergenlik evresinden sonra birey olur ve bir aile gurubunun parçası olmaktan çıkarak, bir akran gurubunun parçası olmaya başlar.
- Gençler ergenlik evresi boyunca başetmeleri gereken bir dizi biyolojik, bilişsel, psikolojik, sosyal, ahlaki ve manevi zorluklarla karşılaşır.
- Gençler tarafından deneyimlenen biyolojik zorluklar fiziksel, cinsel ve duygusal değişikliklerle ilişkilidir.
- Bilişsel zorluklar yeni bilgi işleme yöntemlerini, eleştirel ve yaratıcı düşünmeyi kapsar.
- Psikolojik zorluklar bireyselleşmeyi, yeni bir kişisel ve etnik kimlik oluşturmaya kapsar.
- Sosyal zorluklar anne-baba, aile ve toplumun beklentilerini içerir.
- Ahlaki ve dini gelişimin bir sonucu olarak, gençler üstesinden gelmeleri gereken yeni zorluklarla karşı karşıya kalırlar.

Çocukluk Yaşantılarının Etkisi

Bölüm 1’de gençlerin karşı karşıya kaldığı ve üstesinden gelmeleri gereken biyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyal zorlukları inceledik. Bu gelişimsel zorluklarla yüz yüze gelen bazı gençlerin cesareti kırılıp, bunalırken, birçok genç karşılarına çıkan görevleri/işleri başarmaya hazır ve heveslidir. Sağlıklı ortamlarda büyüyen, anne-babadan sevgi, öğretmenlerden anlayış ve daha geniş toplumdan destek gören bir genç, ergenlik evresinden geçişi görece kolay bir şekilde yönetebilir, bu sürecin sonunda iyi-uyum sağlamış olgun bir yetişkin olabilir. Maalesef, gerçekte birçok genç ergenlik evresi boyunca zorluk çekmeksizin, sorunsuz bir yolculuk yapamamaktadır. Bu zorluklar çeşitli etkenlerden kaynaklanıyor olsa da, bunların en önemlisinin gencin kişiliği ve başa çıkma yeteneği olduğu söylenebilir. Diğer etkenler arasında, erken çocukluk dönemi yaşantıları, dışsal veya çevresel stresler ve mevcut sosyal koşullar yer alır. Sayılan faktörlerin hepsi gencin olgunluğa ve yetişkinliğe giden gelişimsel yolculuğu boyunca onun ilerleme yeteneğini etkiler.

Bu bölümde çözülmediği takdirde gencin ergenlik evresinin görevleri ile uyum içinde olma yeteneğini olumsuz etkileyebilecek çocukluk dönemi yaşantılarının etkisini inceleyeceğiz. Bu bölümde ayrıca, aşağıda yer alan konuların her biri ile ilgili çözümlenmemiş çocukluk yaşantılarının etkisini tartışacağız.

- İlk bağlanma problemleri
- Yardımcı olmayan anne-baba davranışlarının etkileri
- İstismarın etkileri
- Travmanın etkileri
- Genetik etkiler

İlk bağlanma problemleri

Bağlanma sözcüğü, gelişim psikolojisi literatüründe kullanıldığı gibi, bir çocuğun belirli bir kişi, genellikle anne ile içsel gerginliğini azaltmak için tekrarlı biçimde yakınlık arama eğilimini tanımlar. Bowlby (1969) bu konuya önemli kuramsal katkılar yapmıştır.

Bowlby'ye göre bağlanma, yaşamı sürdürmek için elzem olan biyolojik fonksiyonların şefkat bağıdır. Bağlanma ilişkisi ayrıca çocuk ile bağlandığı kişi arasında çocuğun dünyayı keşfedeceği ve ustalaşacağı güvenli bir zemin sağlar.

Bazı çocuklar içinde bulundukları koşullar nedeniyle güvenli bir biçimde bağlanacakları birilerine sahip olma imkânı bulamamaktadırlar. Kendilerini ihmal eden veya istismar eden anne-babaları olan çocuklar, hastalıkları nedeniyle uzun süre hastanede kalma zorunluluğu yaşayıp anne veya babalarından ayrı kalanlar, hastalık, kaza veya savaş nedeniyle anne-babalarını keybedenler veya güvenli bir bağlanmanın oluşmasını engelleyen tekrarlanan diğer travmatik olaylara maruz kalanlar bu duruma örnek verilebilir. Sonuç olarak, yukarıda sıralanan koşullardaki çocukların kendileri için oldukça ciddi sonuçları olabilen bağlanma bozukluğu nedeniyle acı çekme olasılıkları vardır.

Bir çocuğun başlıca bakım-veren bireyle geliştirdiği bağlanmanın türü hayat boyunca o çocuğun gelişimini etkiler. Göreceli olarak güvenli bağlandıkları birileri olan çocukların, daha az güvenli olanlara göre okulla ilgili daha az stresli olaylar yaşadıkları, okul yıllarında daha az zorluk çektikleri, ayrıca daha yüksek akademik performans sergiledikleri belirlenmiştir (Burge ve diğerleri, 1997). Ek olarak, anne-babalara bağlanmanın çocukların benlik imgesi üzerindeki etkisinin önemli olduğu, bu etkinin özellikle beden imgesi, mesleki amaçlar ve cinsellik gibi ergenlik evresi boyunca önem kazanan konular üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (O'Koon, 1997).

“İlk bağlanma bir gencin başa çıkma yeteneğini etkileyebilir”

Birinci derecedeki bakım-verenle olan bağlanma gencin sonraki yaşantısının büyük bölümünü ayrıca gencin stresli durumlarla karşılaştığında kullandığı başa çıkma yöntemlerini etkilemektedir. Araştırma bulguları, çocukluk boyunca güvenli olmayan veya doyum verici olmayan bağlanmaların gençlerde daha sonra; madde kullanımı (Gerevich ve Bacskai, 1996; Burge ve diğerleri, 1997), yeme bozuklukları (Burge ve diğerleri, 1997; Salzman, 1997), erken cinsel aktiviteler, yüksek riskli cinsel davranışlar (Smith, 1997) ve zayıf benlik imgesi (O'Koon, 1997) ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular ayrıca, bebekken annelerine kaygılı bağlananların gençken kaygı bozuklukları yaşama olasılıklarının, güvenli bağlananlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Warren ve diğerleri, 1997).

Bu nedenle, danışmanların, gençlerde gözlenen bazı uyumsuz davranışların nedeninin bir kısmının bu gençlerin çocuklukta birinci derece yakınlarıyla kurdukları yetersiz bağlanma sonucu olabileceğini fark etmeleri önemlidir.

Yardımcı olmayan anne baba davranışının etkisi

Aile bir çocuğun içinde yaşadığı duygusal, entelektüel ve fiziksel çevreyi oluşturur. Bu çevre daha sonra o çocuğun dünya görüşünü ve gelecekte karşılaştacağı zorluklarla başa çıkma yeteneğini etkiler. Böylece, aile bağlılığı ve yapısı gencin uyumunu etkiler. Bu nedenle, bir ailenin sağlıklı bir biçimde işlev görme yeteneği önemli ölçüde o ailedeki anne-babaya veya bunlardan birine bağlıdır.

Anne ve babaların çocuk ve gencin gelişimi üzerindeki etkisinin önemli olduğu hemen hemen herkes tarafından bilinmektedir. Anne-babası çocuk yetiştirme konusunda yetkin olan pek çok çocuk ergenlik evresinin zorluklarını başarılı bir şekilde atlattırken, diğer çocukların bu süreçte yeterince başarılı olamadığını fark etmemiz gerekir. Ayrıca, anne-babalar çocuklarının ihtiyaçlarına gerekli özeni göstermeyip kendi ihtiyaçlarına öncelik verdiklerinde, bu ailelerin içinde bulunduğu aile sistemlerinin görevlerini yeterince yerine getiremediklerinin (Neumark-Sztainer ve diğerleri, 1997) ve sonuçta bu bölümde tanımlandığı gibi çocukların bu durumdan olumsuz etkileneceklerinin danışmanlar tarafından bilinmesinde yarar vardır. Bu kitap danışmanlıkla ilgili olduğundan ve amacımız, ileriye dönük etkili rehberlik stratejilerini planlarken danışmanların bu problemleri anlayabilmesi olduğundan, kitapta gençler için sorun teşkil eden bu etkenlere sıkça yer vereceğiz.

Anne-babaların çocuklarının kabul edilemez davranışları üzerine eğilmeleri ve sosyal açıdan uygun davranışlar geliştirmeleri için onları teşvik etmeleri gerekir. Eğer bunu yapmazlarsa, çocuklukta veya çocuk ergenlik evresine ulaştığında sosyal ilişkilerinde sorunlarla karşılaşır. Genellikle antisosyal ve saldırgan davranışların geliştiği gelişimsel bir sıra vardır. Bu tür davranışlar sıklıkla erken çocukluk döneminde başlar ve tartışmayı, böbürlenmeyi ve dikkat çekme çabalarını içerir. Anne-babalar bu davranışların üzerine uygun bir şekilde eğilmezlerse, bu davranışların orta çocukluk döneminde zayıf arkadaşlık ilişkileri ile birlikte zalim olma, kavga etme, yalan söyleme ve dolandırma gibi davranışlara dönüşme olasılığı vardır. Bundan sonra evde yıkıcılık ve çalma davranışları ortaya çıkmaya başlayabilir. Böylece çocuklukta hafif şiddette kabul edilemez davranış formlarında başlayan antisosyal ve saldırgan davranışların, çocuk büyüdükçe şiddeti, frekansı ve şekli de artar.

“Antisosyal ve saldırgan davranışlar sıklıkla erken çocukluk döneminde başlar”

Bazı anne-babalar toplumca kabul-edilemez davranışlarda bulunurlar ve sonuçta çocuklarına zarar verirler. Maalesef, anne-babalar antisosyal ve uyumsuz davranışlar gösterdiğinde, çocuklarının da aynısını yapma olasılığı artar (Kazdin, 1985). Araştırma bulguları anne-babaların, özellikle de babaların suç kapsamına giren davranışları ile alkolizm sorunlarının gencin antisosyal davranışı ile ilişkili olduğunu tutarlı bir şekilde ortaya koymaktadır (West, 1982). Böylece, anne-babalar tarafından sergilenen sorumsuz davranışların sonraki nesillere antisosyal ve saldırgan davranışlar biçiminde aktarılması söz konusu olabilmektedir.

İstismarın etkileri

Çocuklar istismar edildiğinde, bu istismarın psikolojik ve duygusal sonuçları istismarın meydana geldiği anda, ayrıca daha sonra bu çocuklar ergenlik evresine ulaştıklarında gözlenir.

İstismara uğrayan bir çocuk, bu durumun yarattığı problemleri tatmin edici biçimde çözemediğinde, istismarın psikolojik ve duygusal etkilerinin uyumsuz davranışların gelişimi ile sonuçlanması hemen hemen kesin gibidir. İstismarın etkilerini aşağıda yer alan başlıklar halinde ele alacağız:

- İhmal
- Duygusal istismar
- Fiziksel istismar
- Cinsel istismar

İstismarın farklı tiplerinin etkileri sıklıkla örtüşür. Ayrıca, daha önce tartışıldığı gibi, gencin tepkileri genetik yatkınlık, zayıf bağlanma ilişkileri ve ailenin olumsuz davranış örüntüleri gibi temel faktörlerden etkilenebilir.

İhmal

Literatürde ihmalin çocuklar üzerinde etkisini odağına alan pek çok araştırma gerçekleştirilmiştir. İhmal edilme riski taşıyan çocuklar genellikle düşük sosyo-ekonomik çevrelerden ve başkalarına sağlanan haklardan mahrum veya kültürel açıdan yoksun azınlık guruplarından gelirler. Ayrıca psikolojik problemlerin, alkol ve/veya uyuşturucu kullanımının veya finansal problemlerin olduğu, olumsuz davranışların sergilendiği ailelerden gelen çocuklar da bu risk grubuna girerler (Swanson, 1991). İhmal genellikle problemlili davranışlarda bulunma, okulda devamsızlık yapma, düşük akademik notlar alma ve düşük başarı ile sonuçlanır. İhmal edilen çocukların hayatın sonraki aşamalarında antisosyal kişilik bozukluğu yaşama riski de vardır (Luntz ve Widom, 1994).

Çocukluğunda ihmal edilen bir genç, kendisini ihmal eden yakınlarına karşı öfke duyguları taşıyabilir, ayrıca kişisel güvenlik, temel ihtiyaçların karşılanması, eşitlik, adalet, güven ve sorumluluk gibi konularda problemler yaşayabilir.

Duygusal istismar

Duygusal istismar sıklıkla diğer istismar tipleriyle bağlantılıdır. McGee ve diğerleri (1997) gençlerin duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, ihmal ve aile şiddetine maruz kalmayı içeren kötü muameleyle uğrama deneyimleri ile ilgili algılarını incelemiştir. Araştırmaya katılan gençler yukarıda söz edilen çeşitli istismar tiplerinden duygusal istismarı en kuvvetli kötü davranma tipi olarak bildirmişlerdir.

Bazı anne-babalar çocukları veya gençleri yardıma ihtiyaç duyduklarında bazen çocuklarının değil de kendi ihtiyaçlarına öncelik verirler. Bu anne babalar böyle davranarak, çocuklarının kendilerinden duygusal olarak uzaklaşmalarına neden olurlar. Bu davranışları bir anlamda istismardır. Bu çocuklar ergenlik evresine, büyük olasılıkla duygusal ihtiyaçları ile ilgili çözülmemiş sorunlarını da getirirler. Sonuç olarak, bu çocuklar büyük bir olasılıkla bu ihtiyaçları karşılamının başka yollarını araştırırlar. Madde kullanımı veya heyecan verici riskli suç davranışlarına bulaşmış akran gruplarına katılma bu olumsuz yollara örnek verilebilir.

“Duygusal istismarın bir genç için geniş kapsamlı sonuçları olabilir”

Benzer şekilde, madde kullanımının ve kimyasal bağımlılığın olduğu ailelerde anne-babalarla çocuklar arasında iletişim eksikliği, aile içinde elverişsiz ve tutarsız disiplin ile yakın duygusal destek yetersizliği ve bağlanma eksikliği yaşanabilmektedir (Garcia, 1992). Bu ailelerde büyüyen çocukların duygusal örselenmelerini ergenlik evresine taşımaları ve sonuçta olumsuz davranışlar sergilemeye yatkın olmaları olasıdır.

Çocukluklarında duygusal istismar yaşayan gençler sıklıkla danışma esnasında problemli davranışlar ortaya koyabilirler. Altta yatan duygusal konuları teşhis etmek ve gence çözüm bulmasında yardımcı olmak proaktif danışmanın görevidir.

Fiziksel istismar

Fiziksel istismara maruz kalan çocukların ergenlik evresine girerken kendileriyle birlikte psikolojik yaralarını da taşıyacakları kesindir. Birçok durumda, çocuklar sadece geçmişlerinden gelen acı veren deneyimlerle uğraşmakla kalmaz aynı zamanda içinde bulundukları anda devam etmekte olan istismarla da uğraşmak zorunda kalırlar. Güç ve kontrol konusu fiziksel istismarın önemli bir dinamiğidir. Sonuç olarak, çocukken istismara uğrayan gençlerin güç ve kontrol konularıyla ilgili şiddetli, çözülmemiş duygusal problemler yaşama olasılığı vardır.

İstismar edici anne-babaların davranışlarının sorumluluğunu üstlenmeme, çocuğu suçlama, tutarsız olma, söylediğinden farklı davranma, çocuk üzerinde güç kullanma, çocuklarına güven vermeme, bencil olma ve kendi ihtiyaçlara aşırı odaklanma gibi ayırt edici özellikleri taşıma eğilimleri vardır. Bu anne-babaların istismar edici davranışlarını tekrarlı bir şekilde sergileme eğilimleri vardır (McEvoy ve Erickson, 1990).

Çocuklarını fiziksel olarak istismar eden anne-babaların önemli bir bölümü davranış kazandırma yöntemi olarak fiziksel kontrol ve dayanın önemine inanmaktadır. Bu tür anne-babalar otoriter, istismarcı olmayan davranış yöntemlerine güvenen ve uyumlu iletişim stratejileri kullanan anne-babalarla karıştırılmamalıdır. Maalesef, çocuklarıyla ilgili sadece güç kullanma, fiziksel ceza verme ve tehdit gibi güç kullanma yaklaşımlarına bel bağlayan anne-babaların çocuklarının ahlaki değerlerini geliştirmede başarılı olma olasılıkları düşüktür (Hoffman, 1988). Övgü, sosyal dışlama ve şefkati esirgeme gibi ceza yöntemlerine bel bağlayan anne-babalar bilinç duygusu oldukça gelişmiş çocuklar yetiştirir gibi görünmektedir çünkü bu anne-babaların çocukları anne-babalarının standartlarını ve değerlerini içselleştirirler (Baumrind, 1971). Otoriter anne-babalar ise sosyal becerileri ve sorumluluk duyguları gelişmiş çocuklar yetiştirmekte en başarılı olanlardır.

Glod ve Teicher (1996) fiziksel istismara maruz kalan çocukların ve gençlerin travma sonrası stres bozukluğunun belirtilerine benzer belirtiler geliştirdiklerini ayrıca fiziksel istismara uğramış çocukların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu teşhisi konmuş çocuklarına benzer aktivite profillerine sahip olduklarını gözlemişlerdir. Danışmanlar için oldukça önemli olan bu durum kafa karıştırıcı olabilir.

Çünkü fiziksel istismara uğramış çocuk ve gençler ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gösteren çocuk ve gençlerinin görünümlerinde benzerlikler vardır. Bu durum danışmanların kolaylıkla yanlış değerlendirmeler yapmalarına neden olabilmektedir.

Bir çocuğa ebeveynlik yapmaktan genç bir bireye uygun ebeveynlik yapmaya geçiş yapan anne-babaların yeni bir takım beceriler edinmeleri gerekir. Bu geçişi yapmak bazı anne-babalar için stresli bir iştir. Sonuç olarak, uyuşturucu ve kimyasal maddelere bağımlı ailelerden ve alkolik ailelerden gelen gençlerin fiziksel istismara uğrama riski vardır. Çünkü onların anne-babaları onların değişmekte olan davranışları karşısında kendilerini engellenmiş hissedebilirler. Ayrıca, birçok kimyasal madde bağımlısı ve alkolik anne-babanın öfke-kontrolü becerilerinin yetersiz olduğu söylenebilir.

Çocukluklarında fiziksel istismara maruz kalmış ve ergenlik evresinde de sürüp gelen istismardan sıkıntı çeken gençler, bu duruma genellikle şu iki yoldan biri ile tepki verirler: Ya duygularını ileri düzeyde saldırganlık ile birlikte antisosyal biçimde taşkınlık yaparak ortaya koymak ya da duygularını depresyon ve intihar düşüncesi geliştirme ile sonuçlanabilecek biçimde gizleyip içselleştirmek. Duygularını içselleştiren gençler çoğunluğu oluşturan akran gruplarıyla olan sosyal bağlarını koparıp, sosyal açıdan uçlarda yer alan akran guruplarına dahil olarak marjinal hale gelebilirler (Schmidt, 1991).

Duygularını içselleştiren ve çocukluk dönemindeki ve/veya devam etmekte olan fiziksel istismarın bir sonucu olarak kendilerini yetersiz ve güçsüz algılayan bu gençler için bir diğer problem de intihar riskidir. İntihar ve intihara yeltenme zayıf başa çıkma stratejilerini kullanan gençler tarafından yaygın bir biçimde başvurulacak seçeneklerden biridir. Kaplan ve diğerleri (1997) fiziksel istismara maruz kalmış gençlerde intihara kalkışma oranının maruz kalmamış olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu gençlerin ayrıca istismara maruz kalmamış akranlarına göre depresyon, madde kullanımı ve yıkıcı davranışlar gibi intihar riski taşıyan faktörler sergileme oranları anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

“Fiziksel olarak istismar edilmiş çocukların olumsuz davranışlar geliştirme riski daha yüksektir.”

Cinsel istismar

Çocukluk döneminde meydana gelen cinsel istismarın daha sonra genç ve yetişkinlerde görülen uyum problemlerine katkıda bulunduğu yaygın bir şekilde belgelenmiştir. Ayrıca ergenlik evresinden önce yaşanan cinsel mağduriyet, gençlerin suç işleme riskini de artırmaktadır (Widom, 1994). Çocukluk dönemindeki istismarın kısa dönemli etkilerini inceleyen araştırmalar depresyon ve kaygı belirtilerinin yaygın olduğunu göstermektedirler. Mağdurlar ayrıca cinselleştirilmiş davranışlar, kâbuslar, sosyal çekilme, yalnızlık, uyku bozuklukları, öfke, sonu düşünülmeden yapılan davranışlar, somatik problemler ve eğitim güçlükleri gibi ergenlik evresine de taşınan sorunlarla ilgili sıkıntı yaşayabilmektedirler.

Çocukluk dönemi cinsel istismarının uzun dönemli etkilerini inceleyen araştırmalar, bu tür istismarın kurbanlarının yetişkinde de depresyon ve kaygı bozukluğu, madde bağımlılığı, cinsel fonksiyon bozukluğu ve kişiler arası güçlükler gibi ileri düzeyde ruhsal sağlık problemlerine sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Browne ve Finkelhor, 1986). Ayrıca pek çok araştırma, çocukluk ve ergenlik evresinde yaşanan cinsel

istismarın, intihar ve intihar denemelerine katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (VanderMay ve Meff, 1982; Bagley ve diğerleri, 1997).

Garnefski ve Diekstra (1996) cinsel istismara maruz kalan erkek çocukların kızlara oranla intihar davranışı dahil anlamlı şekilde daha fazla duygusal ve davranışsal problemler yaşadıklarını fark etmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, gençlerin cinsel istismara tepki gösterme şekilleri bakımından erkekler ve kızlar arasında farklılıklar olabileceğini ortaya koymuştur. Cinsel istismara maruz kalmış genç kızlar sıklıkla aşağılık duygusu yaşamakta veya dışılıklerinden ve cinsiyetlerinden iğrenmektedirler. Bu durum ayrıca kendi vücut ağırlıkları, şekli ve ebatı ile ilgili endişelere de neden olabilmektedir (Oppenheimer ve diğerleri, 1985). Cinsel istismara uğramış pek çok gencin kendilerini şişman, çirkin ve değersiz görerek beden imgelerinden rahatsızlık duymaları şaşırtıcı değildir. Daha sonra, bu duruma genelde yeme bozukluklarının eşlik ettiği görülmektedir (Hall ve diğerleri, 1989). Açıkça, çocukluk döneminde cinsel istismara uğramışlık ile beden imgesinden hoşnut olmama arasında anlamlı ilişkiler vardır. Welch ve diğerleri (1997) bulimia nevrozu teşhisi konmuş gençlerin, önceki yaşamlarında bedensel bütünlük ve güvenlik duygularına tehdit içeren cinsel istismar gibi yaşantılar da geçirdiklerini belirlemiştir. Ayrıca, Casper ve Lyubomirsky (1997) bulimik yeme davranışının cinsel istismarla anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çocukların cinsel istismara tanındıkları ve güvendikleri biri tarafından uğraması yaygın bir durumdur. Bu tür istismar birkaç yıl sürebilir ve sıklıkla ergenlik evresine kadar sürer. Alexander ve Kempe'ye göre (1984), cinsel istismarın en ciddi tipi baba ile kızı arasında gerçekleşen aile içi cinsel ilişkidir. Ayrıca, üvey baba ile üvey kızı arasında cinsel istismarın görülme sıklığı da yaygındır. Baba ya da üvey babasının cinsel istismarına uğramış kızlar, sıklıkla bu durumun kendi hatalarından kaynaklanmış olduğuna inandırılmaya çalışılır. Ayrıca, bu kızlar eğer yaşadıkları istismarı başkalarına anlatırlarsa kötü bir kişi olarak görülecekleri, hatta tutuklanıp hapse bile girebilecekleri söylenerek uyarılırlar. Üzüntü verici böyle bir durumla karşılaşan gençlerin sıklıkla kendilerini sosyal olarak geri çektikleri veya evden kaçtıkları görülmektedir. Bazı durumlarda gençler okuldan kaçmakta, rastgele cinsel ilişki yaşamakta ve gelecek ilişkilerinde de güçlük çekebilmektedirler (Alexander ve Kempe, 1984). Bu gençlerden bir bölümü fuhuşa bile yönelebilmektedir. Maalesef, çocukken cinsel istismara uğramış gençler sadece mağdur olduklarını hissetmekle kalmakta aynı zamanda başkalarını mağdur etme ve kendilerini cinsel açıdan suçlama riski de taşımaktadırlar (Mc Clellan ve diğerleri, 1997).

Cinsel istismar, ciddi akıl sağlığı bozuklukları olan gençlerin geçmişlerinde de sıklıkla bulunabilmektedir. Atlas ve diğerleri (1997) cinsel istismar geçmişi olan gençlerde çoklu kişilik bozukluğu özelliklerinin de olduğunu rapor etmektedir. Sanders ve Giolas (1991) ayrıca çoklu kişilik bozukluğu belirtilerinin, travmatik cinsel istismar deneyimleri ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmalarda çoklu kişilik bozukluğu belirtilerinin genci oldukça korkutan cinsel istismar ile ilişkili olduğu görülmektedir. Çocuğun dalgınlaşması, yer ve zaman yönelimini kaybetmesi veya dış uyaranlara tepkisizleşmesi bu semptomlara örnek verilebilir.

Travmanın etkileri

Travma-sonrası stres bozukluğu ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu, çocuklardan ziyade yetişkinlerdeki belirtilerin tedavisini incelemiştir. Çocukların travmatik olaylara

verdiği tepkiler yetişkinlerdeki travma-sonrası stres bozukluğu belirtileriyle benzerlikler taşırlar. Çocuklardaki bozukluk ile ilgili bazı yeni çalışmalarda doğal afetlere (Frederick, 1985; Earls ve diğerleri, 1988), insan-eliyle yapılan afetlere (Hanford ve diğerleri, 1986), savaş ile ilgili travmaya (Arroyo ve Eth, 1985), şiddet içeren suçlara (Nader ve diğerleri, 1990) ve tıbbi yöntemlerle ilişkili travmalara (Stoddard ve diğerleri, 1989) maruz kalan çocukların incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, çocukların yaralanması veya fiziksel zarar görmesi ile sonuçlanan olaylarda post travmatik stres bozukluğunun varlığının geçerliliğini desteklemektedir.

Bugün çocuklar tarafından deneyimlenen en yaygın travma şekillerinden biri aile içi şiddettir. Tipik olarak, aile içi şiddet meydana geldiğinde, bu durum yaralanma ve bazen de evdeki yetişkinlerin, gençlerin veya çocukların ölümü ile sonuçlanabilmektedir. Çocuklar kişisel olarak mağdur olmasa bile, şiddete tanık oldukları için travma ve travma-sonrası stres bozukluğu yaşayabilmektedirler.

“Gençler evde şiddete tanık olduklarında travma geçirirler”

Travma-sonrası stresin bir sonucu olarak, travma yaratan olay yineleyen ve istenmeden gelen anılar ve/veya rüyalar yolu ile genç birey tarafından sürekli yeniden yaşanabilir. Bu kişiler sanki olay gerçekten yeniden meydana geliyormuş gibi davranarak veya hissederek geçmişe dönmüş olayları yaşarlar. Travmatik olayın bir yönüne benzeyen içsel veya dışsal ipuçları anıları tetiklediği zaman şiddetli üzüntü yaşayabilir, travma ile ilişkili uyarıcılardan sürekli olarak kaçabilir ve genel bir tepkisizlik veya duyarsızlık sergileyebilirler. Duyarsızlık travma ile ilişkili düşünce ve duygulardan kaçınma çabaları, travmanın unsurlarını hatırlayamama veya bildirememe, olaylara belirgin ilgisizlik, katılmama ve ayrılma duygularını kapsar. Onların ayrıca duygulanımlarında azalma olabilir (örneğin, sevmeye duyusunu yaşamama). Bazen de sürekli uyarılma, tetikte olma, sinirlilik ve odaklanma sorunu yaşanabilmektedir (American Psychiatric Association, 2001).

Aşırı şiddete maruz kalmak psikiyatrik bozukluklarda özellikle travma-sonrası stres bozukluğu (PTSD) ile oldukça ilişkilidir. Steiner ve diğerleri (1997) tarafından yürütülen bir araştırmada hapse atılmış genç suçlulardaki PTSD görülme sıklığı değerlendirilmiştir. Bu çalışmada deneklerin yarısının kişiler-arası şiddete tanık olmayı travma yaratan olay olarak tanımladıkları belirlenmiştir. PTSD teşhisi konulan bu deneklerin tamamının üzüntü, kaygı ve depresyon düzeylerinin arttığı, buna karşın kendini sınırlandırma, dürtülerini kontrol etme ve öfkelerini bastırma düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Bu deneklerin ayrıca yansıtma, somatizasyon, konversiyon, kişilik bölünmesi ve geri çekilme gibi olgunlaşmamış savunma mekanizmalarına yüksek düzeyde sahip oldukları görülmüştür.

Maalesef, tıpkı cinsel istismara uğrayan kişilerin zaman içinde kendilerinin de istismarcı oldukları gibi, aile içi şiddete maruz kalan veya tanıklık eden çocukların da şiddet uygulama olasılığı vardır. Nitekim silahla vurma, bıçaklamak gibi oldukça ciddi şiddet eylemlerinde bulunan gençlerin kendilerinin de geçmişte ciddi düzeyde şiddete tanıklık etmiş yoksul mahallerde yaşayan gençler olduklarının belirlenmesi buna kanıt olarak gösterilebilir (Singer ve diğerleri, 1995).

Ergenlik evresinde yaşanan travmanın uzun-dönemli etkileri de vardır. Desivilya ve diğerleri (1996) tarafından ergenlik döneminde terörist saldırıya maruz kalmanın uzun-sürelilik psikolojik belirtilerinin ve davranışlar üzerinde yarattığı değişimlerin incelendiği bir çalışmanın sonuçları, terörist saldırıya maruz kalan bireylerin böyle bir olay yaşamayan bireylere göre kişi-içi ve kişilerarası ilişkilerde daha fazla güçlük çektikleri, ruh sağlığı problemlerini daha yoğun yaşadıkları, savaş-benzeri olayların tetiklediği psikolojik güçlüklerle daha yatkın oldukları ve eşleriyle daha az yakınlık kurdukları belirlenmiştir.

Kayıp

Çocuklar ve gençler sıklıkla kayıptan dolayı travma yaşarlar. Erkek veya kız arkadaşlarının başka yere taşınması, reddedilme durumu, ölüm ve intihar dolayısıyla yaşanan kayıplar buna örnek verilebilir. Ayrıca bazı çocuklar reddedilme, terk edilme, boşanma ve ölüm nedeni ile anne-babalarını da kaybedebilirler. Evsiz çocuklar için de birçok kayıp vardır, bunlardan en kritik olanı eğitimden mahrum kalmaktır (Eddowes ve Hranite, 1989).

Çocukların kayıptan sonra yas tutma süreci ergenlik evresine kadar uzayabilmekte, onların duygusal durumlarını ve davranışlarını etkileyebilmektedir. Gençlerin yas tutma sürecinin, gelişimsel yolculuklarını engellemeyecek şekilde yaşanmasının önemi gittikçe daha fazla kabul görmektedir. Yas tutma sürecinde depresyon yaşanması normaldir ancak bu durumun patolojik bir noktaya gelip gelmediğine dikkat etmek önemlidir. İntihar eden bir arkadaşının kaybını ve bu kaybın acısını yaşayan gençlerde yas tutmanın bir komplikasyonu olarak majör depresyon yaşanabilmektedir (Birend ve diğerleri, 1993). Ayrıca gençlerin sevdikleri birinin intihar etmesinden sonra kendilerinin de intihar etme riski artmaktadır. Batı toplumunda ergen intiharlarının gittikçe yaygınlaşması intihardan sonraki yas tutma sürecinin de oldukça karmaşık olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yas sürecinde doğal nedenlerle olan ölümlere kıyasla intihar nedeniyle olan ölümlerde suçluluk psikolojisinin daha büyük bir rol oynadığı belirtilmektedir (Peters ve Weller, 1994).

Ölüm nedeniyle bir ebeveynini kaybetmenin acısını yaşayan gençler şiddetli şok, inanmama ve bir kayıp duygusu yaşarlar. Araştırmalar ölüm nedeniyle anne-babalarını kaybeden gençlerin bu deneyimleri yetişkinlerinkinden daha şiddetli yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bulgular ayrıca gençlerin ölene duyulan öfke, uyku bozuklukları, kabus ve sinirlilik durumlarını yetişkinlere oranla daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir (Meshot ve Leitner, 1993).

Genetik etkiler

Gençlere rehberlik yaparken ergenlik evresindeki psikolojik ve davranışsal bozuklukların kökeninde, yaşam deneyimlerinin etkisine ek olarak genetik özelliklerin de etkili olduğunu kabul etmemiz gerekir. Comings (1997) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, Tourette's sendromu, öğrenme bozukluğu, madde kullanımı, aksilik, davranım bozukluğu dâhil çocukluk ve gençlik dönemine özgü pek çok yıkıcı davranışların birbiriyle ilişkili olduğunu ve kökenlerinde güçlü genetik unsurların bulunduğunu destekleyen kanıtlar saptamıştır. Comings (1997) ayrıca bu bozuklukların genetik unsurlarının dopamin, seratonin ve diğer nöro-geçiricileri etkileyen birçok ortak gene sahip olduğunu belirtmektedir.

Özet

Bu bölümde gençleri etkileyen çocukluk dönemi problemleriyle ilgili çeşitli faktörleri ele aldık. Gençlere rehberlik yaparken onların erken çocukluk dönemi deneyimlerinin ergenlik evresinin gelişimsel görevlerini başarma yetenekleri üzerindeki etkisini incelemek oldukça önemlidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Bağlanma problemleri, anne-baba davranışı, istismar ve travma gibi çocukluk dönemi deneyimleri gencin uyumlu tepki verme yeteneğine engel olabilir.
- İstismar; ihmal, duygusal, fiziksel ve/veya cinsel istismarı kapsayabilir.
- Anne-babaların, bir çocuğa anne-babalık etmekten bir gence uygun bir şekilde anne-babalık yapmaya geçiş sürecinde yeni beceriler geliştirmeleri gerekir.
- Gençlerin cinsel istismara tepki verme yollarında cinsiyet farklılıkları vardır.
- Çocuklar ve gençler evde şiddete tanık olduklarında da travma yaşarlar.
- Yaşam deneyimi ve/veya genetik yatkınlık gençlerdeki psikolojik ve davranışsal bozuklukların gelişimini etkiler.

3

Gençlerin Yaşadığı Çevresel Stresler

Ergenlik genç bireyin yeni deneyimler yaşadığı bir değişim zamanıdır. İçine girdikleri çeşitli ortamların doğurduğu yeni ve beklenmedik durum ve olaylar daha önce hiç kullanmadıkları tepkiler vermelerini gerektirir. Beklenmeyenle uğraşmak ve yeni denememiş tepkileri kullanmak durumunda kalmak kesinlikle kaygıyı artırır ve strese neden olur.

Gençlerin tepki verme yöntemlerinde büyük farklılıklar vardır (bk. Bölüm 5). Bazı gençler kendilerini çabuk toparlayıp, üst düzeyde başa çıkma stratejilerini kullanırken, diğerleri uğraştıkları gelişimsel sürecin gerekliliklerini yerine getirmede zorluk çekerler. Aşağıda özü itibarıyla gençlerdeki stresi artırma potansiyeli olan bir dizi ortam ve durum verilmiştir:

- Aile ortamı
- Eğitim ortamı
- İş ortamı
- Değişen ilişkiler
- Cinsellikle ilgili konulara maruz kalma
- Sosyo-ekonomik baskılar ve işsizlik

Kuşkusuz, gençler bu ortamlara maruz kalmaktan kaçınamazlar, çünkü onlara maruz kalmak yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ayrıca, bu yaşantıları deneyimlemek onların çocukluktan yetişkinliğe geçişi gerçekleştirmelerine olanak veren sürecin bir parçası olarak gereklidir de.

Aile ortamı

Aile ortamı, bünyesinde gencin potansiyel olarak strese girmesine neden olan birçok etken barındırır. Bu etkenler arasında şunlar sayılabilir:

- Ailenin işlev görme tarzı
- Anne-babalık tarzı
- Anne-baba ilişkisi

- Ayrılma ve boşanma
- Üvey aile konuları
- Alkolik bir ebeveyne sahip olma
- Aile içi şiddet
- Kültürel konular

Açıkça ifade edilecek olursa, gencin bu etkenlerin hiçbirinde kontrolü yoktur. Bununla birlikte, bu etkenler gencin çocukluktan yetişkinliğe geçerken yeni davranışlar öğrenmesinin gerekli olduğu ortamın önemli bir parçasını oluşturur. Ortamın niteliğinin bir gencin yetişkinliğe başarılı bir şekilde geçme potansiyeli üzerinde etkisi olabilmesine rağmen, sonuçta bu başarının derecesini belirleyecek olan bireyin ortama verdiği kişisel tepkilerdir.

**“Her gencin kendine özgü tepki
verme tarzı vardır”**

Ailenin işlev görme tarzı

McMaster aile işlev görme modelinin (Epstein ve diğerleri, 1980) tanımladığı gibi, ailelerin çocuk yetiştirme stilleri arasında farklılıklar vardır. Bazı aileler çocuklarına karşı çok katı davranırken, diğerleri çocuklarını serbest bırakırlar; bazı aileler çocuklarıyla aşırı biçimde ilgili iken diğerleri ilgisizdirler. Katı ailelerde kurallar sıkıdır, esneklik yoktur, kurallar çiğnendikleri takdirde bu durumun kesin ve belirlenmiş sonuçları vardır. Bu ailelerde statükoyu devam ettirmeye ilişkin güçlü bir eğilim vardır ve anlaşmazlık yaşandığında buna tolerans gösterilmez. Doğal olarak, bu aileler değişimin ve büyümenin gerekli olduğu durumlarda büyük zorluk çekerler. Sonuç olarak, bu aileler gencin yeni davranışlar denemesini kabul edilemez bulabilirler, bu tavır çatışmaya ve uyumsuzluğa neden olabilir. Ayrıca anlaşmazlıklara izin verilmediğinden, ne farklılıkların açıkça konuşulması ne de çatışmaların çözümü mümkün olmaz (Garralda, 1992).

Çocuklarını serbest bırakan ailelerin ise çok gevşek ve kolay kuralları vardır. Bu tür ailelerde yetişen gençlerin değişim sürecinde diğer ailelere göre daha az problemleri olabilir. Bununla birlikte, bu ailelerdeki gençler farklı kuralların ve beklentilerin olduğu daha geniş çevrelere ve işyerlerine uyum sağlamada güçlük yaşayabilirler. Ayrıca bu gençlerin başka zorluklar yaşama olasılıkları da vardır. Bu ailelerde anne-babalar çocuklarını kontrol etmediği için ergenlik evresinde gençlere çekici görünen kendine zarar verici davranışlardan kaçınmak tamamen gencin kendi kendini kontrol etmesine kalabilir.

Çocuklarına aşırı ilgi gösteren ailelerde yetişen gençler, aile ortamlarını aşırı koruyucu; aile üyelerini ise gencin evden ayrılma ve bireyselleşme ihtiyaçlarını kabul etmede isteksiz davranan kişiler olarak görebilirler. Bu nedenle bu tür bir ailelerde yetişen gençlerin özerklik ve bağımsızlık gelişimi gecikebilir. Benzer şekilde sıcak ilgi ve şefkatin yer aldığı aileler de çocuklarının bağımsızlıklarını kazanmaları için gerekli olan aileden ayrılma isteklerine izin vermede zorlanabilirler.

İlgisiz ailelerde yetişen gençler, aile üyelerinin belirgin bireysel sınırlar çerçevesinde oldukça bağımsız davranma imkânına sahip olmaları nedeniyle, bağımsızlık arayışlarında bazı avantajlara sahip olabilirler. Bununla birlikte, bu gençlerin yetişkinliğe geçiş sürecinde ihtiyaç duydukları aile desteğini yeterince alamama ihtimalleri vardır.

Bu tartışmadan anlaşılacağı üzere ailenin etkileşim tarzı ne olursa olsun gençlerin bazı problemlerle karşı karşıya kalma olasılıkları vardır. Ergenlik evresinde yaşanan değişimlere, aile ortamının etkisi dışarıda tutulsa bile uyum sağlamak zordur. Bununla birlikte, bazı aileler çocuklarının büyüme ve gelişimine yardım edecek ortamlar sağlarlar. Bir ailedeki duygusal iklimin gencin uyumlu bir şekilde ve en az stresle gelişme yeteneği üzerinde belli düzeyde etkisinin olduğu kesindir.

Gençler için en uygun koşulları; gerçek sıcaklık ve ilginin bulunduğu, farklılıkların kabullenildiği, birbirlerinin ihtiyaçlarına saygı duyulduğu, iletişim ve çatışma çözümleme yeteneğinin iyi olduğu uyumlu aileler sağlarlar. Anlaşmazlık ve uyumsuzluğun olduğu, iletişimin zayıf, birbirlerinin davranışlarına hoşgörünün düşük ve çatışma-çözme becerilerinin bulunmadığı ailelerde, gencin yetişkinliğe geçişini ve uyum sağlamasını daha zor hale getiren stres ve kaygıya maruz kalması beklenen bir sonuçtur.

“Uyum içindeki aileler kişisel gelişim için en iyi koşulları sağlarlar,”

Ebeveynlik tarzı

Anne babalar hangi ebeveynlik tarzını kullanmayı seçerlerse seçsinler gençlerin başa çıkmaktan başka seçenekleri yoktur. Eğer ebeveynler çocukların değişimine karşı kullandıkları engelleyici tavırlarını onların gençlik dönemlerinde de sürdürmeye çalışırlarsa bu tür ailelerde yetişen gençlerin yetişkinliğe geçiş için gerekli değişiklikleri gerçekleştirmeleri güçleşir. Bu duruma uyma şeklinde tepki vererek kabullenen gençlerin normal ergenlik gelişimi engellenir. Bu durumu kabullenmeyen, dolayısıyla aileleriyle karşı karşıya gelen gençlerin ise şiddetli stres yaşamaları ve aileleriyle çatışmaları kaçınılmaz olur.

Anne-babaların bir yandan gencin değişimi için fırsatlar sağlaması, ancak diğer yandan gencin henüz yetişkin olmadığını akılda tutarak ebeveyn kontrolü sergilemeye devam etmeleri gerekir. Bu gereklilik Baumrind'in (1991b) araştırması ile de desteklenmiştir. Baumrind sıkı ve düzenli disiplin kullanırken çocuklarını destekleyici davranan, olumlu rasyonel ve etkileşimsel iletişimi teşvik eden ailelerde gencin daha fazla yeterlilik ve özsaygı düzeyine sahip olma eğiliminde olduklarını öne sürmektedir. Bir başka deyişle, bu tür anne-babalar otoriterdir. Bu tür anne-babalara sahip olmanın avantajı, ergenlik evresine geçişin doğasında var olan zorluklarla dolu bireyselleşme süreci boyunca gencin kendine zarar verici davranışlardan kaçınarak özerklik gerektiren bir geçiş sağlayabilmesidir (Searight ve diğerleri, 1995).

Açıkça ifade edilecek olursa ebeveyn iletişim tarzları oldukça önemlidir. Ergenlik çağına gelmiş çocukları ile etkili bir şekilde iletişim kurabilen ve bunu hem kendileri hem de gencin görüşlerini ifade etme fırsatını bulma amacıyla iki- yönlü bir süreç şeklinde yapabilen ebeveynler muhtemelen gencin uyumlu bir şekilde gelişmesine olanak tanırırlar.

Bu süreçte ebeveyn beklentileri de önemlidir. Ebeveynlerin çoğunun ergenlik çağına gelmiş çocuklarının davranış, inanç, tutum, değer ve arkadaş seçimi ile ilgili beklentileri vardır. Ebeveynlerin bu beklentileri yukarıda sayılanlardan başlayıp akademik veya iş performansına kadar da uzanabilir. Gencin gelişimine yardım edebileceği gibi engel de teşkil edebilen bu beklentilerin açıkça gencin gelişimi üzerinde olumlu veya olumsuz etkisi olduğu söylenebilir.

Ebeveyn ilişkisi

Ebeveyn ilişkisinin niteliği, ebeveynler ister bir arada ister boşanmış olsun genç bireyler için oldukça önemlidir. Grossman ve Rowat (1995) evli olup birlikte yaşayan ebeveynler ile ayrı yaşayan veya boşanmış ebeveynlerden oluşan bir dizi aileyi incelemiştir. Araştırmacılar bu çalışmalarında, ebeveyn ilişkilerinin niteliğinin düşük yaşam doyumu, azalmış gelecek duygusu ve yüksek düzeyde kaygı ile ilişkili olduğunu, ancak ailenin ayrılmışlık, boşanmışlık ve evli olma durumu ile ilişkili olmadığını bulmuşlardır. Araştırma sonuçları bu şekilde olsa bile, gençlerin istikrarlı ve uyum sağlamaya yardımcı olan ebeveyn ilişkilerinin bulunduğu ailelerde bulunmaktan fayda sağlayacakları beklenir. Böyle bir ortam, hayatında pek çok şeyin değiştiği böyle bir evrede gencin kendisini güvende hissetmesine yardım eder. Ayrıca, iyi-işleyen bir ebeveyn ilişkisi, gencin ileride kuracağı eş ilişkisine de olumlu model olur.

Ayrılma ve boşanma

Gencin bağımsızlık oluşturmaya çalıştığı bir zamanda ebeveynlerin boşanarak ailenin parçalanmasına neden olmaları genç için rahatsız edici olabilir. İdeal olan, gençlerin ailelerinin emniyeti ve güvenliği ile ilgili olarak endişe duymadan kendi bağımsızlıklarını belirleyebilmeleridir. Daha önce tartışıldığı üzere, ebeveyn uyumsuzluğunun olduğu yerde, ayrılık olsun ya da olmasın maalesef gençlerin problemler yaşaması olasıdır.

“Ebeveyn çatışmaları gençlere
problem yaratır”

Aseltine (1996) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ebeveyn boşanması ile genç depresyonu arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ayrılma ve boşanma değişen yaşam ortamının bir sonucu olarak genç için ikinci derecede çeşitli sorunlar da yaratır.

Üvey aile konuları

Bazı insanlar boşanma ve ardından yapılan ikinci evlilikle oluşturulan ve içinde üvey bireylerin olduğu ailelerin gençlerin gelişimini olumsuz yönde etkilediğini düşünürler. Kesinlikle, ebeveynler ayrıldığında ve boşandığında gençler için sorunlar vardır ve anne-babaları yeni eşlerle birleştğinde de sorunlar olacaktır. Bununla birlikte, boşanma ve yeniden evlenme genç bireyin uyumundaki zorluklarla ille de ilişkili değildir. Eğer gencin uyumu iyiye bu olayların genç üzerindeki etkisi de azalır (Borrine ve diğerleri, 1991).

Alkolik bir ebeveyne sahip olma

Ebeveyn alkolizmi bir ailenin işlev görme biçimini etkiler. Alkolik anne-babalar çocuklarından duygusal olarak ayrı olma eğilimindedirler ve içme örüntülerinin bir sonucu olarak sıklıkla onlardan uzaklaşırlar. Alkol kullanımı ayrıca fiziksel ve cinsel istismar gibi işlev bozukluğu olan diğer davranış biçimlerine de neden olabilir. Aile üyelerinin rolleri alkolik anne-babaların bulunduğu ailelerde sıklıkla katı ve çok belirgindir. Vernon (2004) alkolik ve kimyasal bağımlılığı olan ailelerde gelişen bir dizi işlev bozukluğu olan roller tanımlamıştır. Bu rollerin üçü özellikle gençlerle ilgilidir:

1. Fırsat sağlayan: Bu aile bireyi genellikle alkolik kişinin eşidir, ergenlik evresindeki oğlu veya kızı da olabilir. Bu kişinin rolü sıklıkla alkoliğin içmesini gizleyerek alkolizmin olumsuz etkilerini yumuşatmaktır.
2. Kahraman: Bu kişi genellikle ailedeki en büyük çocuktur. Rolü okulda büyük başarılar elde ederek aileye umut ve gurur sağlamaktır.
3. Günah keçisi: Günah keçisi olan kişi dürtüsel ve saldırganca davranışlarda bulunarak arkadaşları tarafından kabul görme eğilimindedir. Ergenlik evresinde bu gençlerin erken madde kullanımı gibi riskli davranışlarda bulunmaları bu durumun tipik bir örneğidir.

Vernon (2004) tarafından tanımlanan bu rollerin anlaşılması, danışmana alkolik ailelerden gelen gençlere yardımcı olmada yarar sağlayabilir.

Tomori (1994) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları anne-babaları alkolik olan gençlerin kaygı düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bu kaygı kısmen alkolik bir ailede bulunmaktan kaynaklanıyor olsa bile, kişilik yapısı ile de ilişkili olabilir. Ebeveyn alkolizmi çocuk ve ergen psikopatolojisi ile ilgili belirtilerin görülme sıklığındaki artışla ilişkili olsa da, alkolik ailelerden gelen çocuk ve genç nüfusun büyük bir kısmının psikolojik bozukluk geliştireceği görüşü doğru değildir (West ve Prinz, 1988).

Chassin ve Barrera (1993) babaları geçmişte alkolik olmuş ancak şimdi içmeyi bırakmış ergenlerin, içmeyi sınırlamada öz-kontrolün gerekliliğini anlama eğiliminde olduklarını, gelecekte karşı karşıya kalınabilecek uyuşturucu problemi riskinin farkında olduklarını ve başka insanlarda alkolün olumsuz etkilerini görebildiklerini keşfetmişlerdir. Bu araştırmacılar bu gençlerin bu yöndeki inançlarından dolayı madde kullanımından uzak durabileceklerini belirtmektedirler.

Aile içi şiddet

Aile içi şiddetin gençlerin gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Gençler ebeveyn ile çocuk arasındaki şiddete veya ebeveynler arasındaki şiddete tanık olduklarında, davranışsal problemleri dışsallaştırma veya içselleştirme sonucu uyumsuzluk yaşayabilirler (O'Keefe, 1996). Ayrıca, gençler evde şiddete tanık olduklarında bunu aile hayatının normal ve kabul edilebilir bir parçası olarak görmeye başlayabilirler.

Kültürel konular

Çağdaş batı toplumu gitgide çok-kültürlü olmaktadır. Bu nedenle etnik azınlık gruplarına ait gençlerin özel problemlerinin farkına varmamız gerekir. Ailelerinin kültür geçmişlerinin çoğunluk kültürden farklı olduğu bir çevrede yetişen gençlerin sorun yaşamaları olasıdır. Friedman (1993) ergenlik çağı sosyal gelişiminin anlamının kültürden kültüre farklılık gösterdiğini öne sürmekte, bu farklılıkların sosyal çevrenin değişimi, buluş çağı ve evlilikteki sosyal gelişmenin kültürel örüntüleri, sağlık ve toplum sağlığı faaliyetleri gibi konulardan etkilendiğini belirtmektedir.

“Aile ve toplumsal kültür arasında farklılıklar olduğunda problemler ortaya çıkar”

Kendi aile kültürlerinden farklı kültürel çevrelerde büyüyen gençlerin başlıca problemleri, kültür tarafından belirlenen sosyal ve ahlaki değerlerin çatışması ve bu çatışan inanç, tutum ve davranışlara maruz kalmanın yarattığı strestir. Bu durumdaki gençler sadece gelişimsel açıdan normal olan inanç, tutum, değer ve davranışlarındaki değişimlerle başa çıkmakla karşı karşıya kalmaz, aynı zamanda bu değişimlerin içinde yaşadıkları toplumun şimdiki ve gelecekteki kültürel yapılarına uygun olup olmadığını da dikkate almak zorunda kalırlar.

Eğitim ortamı

Gençler okul ve üniversite ortamının yarattığı baskılar karşısında da stres yaşarlar. Eğitim yaşantılarındaki risk ve başarısız olma deneyimi psikolojik stres kaynaklarıdır. Bu stresin ebeveynlerle çatışma olduğunda şiddetlenme olasılığı vardır. Sonuç

olarak, okul performansında yaşanan başarısızlıklar, ebeveynlerle akademik başarı ve eğitim planları konusunda çatışma yaşandığında daha da kötü hale gelir (Hurrelman ve diğerleri, 1992)

Okul ya da üniversitede okuyan gençlerin başka kaygıları da vardır. Eğitim ortamlarında öğrencilerin güç ve otoritesi genellikle çok az, buna karşın onları eğiten öğretmen veya öğretim üyelerinin güç ve otoritesi oldukça fazladır. Güç ve otorite konusu gençler için oldukça önemli olabilir. Eğer yetişkinlerin yaptığı gibi ve öğrendikleri üzere sorumluluk alırlarsa bu durumda ne yapmaları ve nasıl yapmaları konusunda belli oranda kontrolün de kendilerinde olması gerekir. Bu nedenle eğitim ortamları kendilerini yeterince güçlü görmeyen gençler için stresli olabilir.

Okulu reddetme

Bazı gençler okula gitmeyi reddederler veya derslerini asarlar. Bu gençler stres yaratan olaylara bildikleri en iyi yolla tepki verirler. Okulu reddetmenin çok farklı nedenleri olmasına rağmen problemli aile ilişkilerinin bu tür bir davranışın altında yatan en önemli nedenlerden biri olduğu sıkça belirtilmektedir. Kearney ve Silverman (1995) gençlerin okula gitmeyi reddetmeleriyle ilgili üç farklı aile tipi bulunduğunu belirtmektedir. Bunlar:

1. *Aşırı ilgili aileler:* Şefkatli fakat aşırı koruyuculuk ve bağlılığın geliştirildiği ailelerdeki aşırı müdahaleci ebeveyn-çocuk ilişkileri, özellikle de anne-çocuk ilişkileri.
2. *İlgisiz aileler:* Bireyler birbirlerinin yapıp ettikleriyle yeterince ilgili değildirler ve birbirlerinin düşüncelerine ve ihtiyaçlarına ilgi göstermezler. Bu ailelerdeki ebeveynler çocuklarının ne yaptıkları veya yaşadıkları problemler ile belirgin ve ciddi bir sorun olana kadar ilgilenmezler.
3. *Soyutlanmış aileler:* Aile üyeleri arasındaki ilişkinin çok az olması ile karakterize edilir ve aile üyeleri genellikle evin dışındaki etkinliklere katılma eğilimindedir.

Gençler arasındaki okula gitmeyi reddetme sorunu, eğer ilgilenilmezse maalesef ciddi uzun-vadeli işlev bozukluklarına yol açabilir.

İş ortamı

Birçok genç okulda, yüksek okulda veya üniversitede okurken yarı zamanlı bir işte çalışmakta, gençlerin bir kısmı da tam zamanlı bir işe girmek için okulu bırakmaktadır. İş çevresi genellikle yetişkin davranışlarının sergilenmesinin gerekli olduğu bir çevredir. Sonuç olarak, iş yerindeki deneyim gençlerin gelişim süreci üzerinde etkili olabilmektedir.

Bir işyerinde çalışan gençler yöneticilerin verdiği görevleri tamamlama sorumluluğunu almayı öğrenir, genellikle belli bir düzeyde bir özerklik deneyimler, işyeri beklentilerine uyum sağlamak zorunda kalır ve farklı kesimlerle çok çeşitli ilişki tarzlarına maruz kalırlar (Sofyer ve diğerleri, 1995).

Belirli kuralları ve beklentileri olan bir çevrede akranlarıyla, yetişkinlerle ve otorite konumunda olan kişilerle ilişkilerini ayarlamak durumunda kalırlar. Açıkça söylemek gerekirse, böyle bir durum bir yandan kişisel gelişim ve yetişkinliğe geçiş için fırsatlar sağlarken, diğer yandan gençler için stresle sonuçlanabilen zorluklar da ortaya koyar.

“İşyeri kişisel gelişme için fırsatlar sağlayabilir”

Değişen ilişkiler

Gençler ilişkilerinde yaşadıkları değişikliklerle ilgili sürekli olarak kendileri için stres yaratan konularla karşı karşıya gelirler. Olgunlaştıkça ebeveynleri, kardeşleri, arkadaşları ve otorite konumunda olan kişilerle olan tüm ilişkilerinde değişimler olur. Ayrıca keşfetme ve deneyim kazanma evresinde olduklarından bu dönemde cinsel cazibeye kapılma gibi geçici ve istikrarsız romantik bağlılıklar geliştirme olasılıkları vardır. Çoğu genç yoğun romantik aşk duygusu yaşar. Sonuç olarak, sevdikleri kişi tarafından reddedildiklerinde özsaygıları düşebilir, ardından sevdikleri kişiye olan duyguları değişip başka birini çekici bulmaya başladıklarında da değişime uğrayan duyguları nedeniyle kafa karışıklığı yaşayabilirler.

Genç daha fazla sorumluluk üstlendikçe ve ebeveynlerinden ona yeni sorumluluklar yüklemelerini talep etmeye başladıkça ebeveynleri ile olan ilişkisinin değişmesi gerekir. Birçok ebeveyn genç çocuklarına sorumluluk devretme sorunu yaşar. Çocuklarına olan bağımlılıkları ve kontrolü devretmenin felakete yol açacağı korkusuyla bilinçli olarak veya bilinçaltından gelen etkilerle çocuklarını kontrol altında tutmayı isterler. Tipik olarak hayat ile ilgili kararlar üzerinde daha fazla kontrol isteyen genç ile bu izni vermekte isteksiz olan ebeveynler arasında mücadele yaşanır. Böyle bir mücadele meydana geldiğinde, genç ile anne-baba arasında bu çatışmayı önleyecek sağlıklı bir iletişim kurulabilirse kuşkusuz bu oldukça önemlidir.

White (1996) ebeveynlerle olan iletişimin doyum verici olmadığı durumlarda sorunlar yaşandığını belirtmektedir. Maalesef, gençler ebeveynleri ile olan iletişimlerini doyum verici düzeyin altında algıladıklarında, ailelerinden uzaklaşıp kendi görüş ve fikirlerini daha çok benimseyen diğer kişilerle arkadaşlık kurmaya zorlanmaktadır. Böyle bir durum ortaya çıktığında ise ebeveynleri ile olan bağları zayıflamaktadır.

Cinsel konulara maruz kalmak

Dusek (1996) gençlerden beklenen cinsel davranışlarla ilgili olarak kültürler arasında büyük farklılıkların var olduğuna işaret eder. Bir uçta gençlerden evleninceye ve yetişkin oluncaya kadar seks ile ilgilenmekten uzak durmalarının beklendiği kültürler vardır. Diğer uçta ise seks konusunda gençlere çok az sınırlama getiren, sadece cinselliğe izin zermekle kalmayıp hatta teşvik eden toplumlar vardır. Çağdaş batı toplumunda

hem kültürel açıdan hem de inanç sisteminden dolayı tutum ve davranışlarda büyük bireysel farklılıklar vardır. Gençler neyin uygun olduğu ile ilgili karar verirken çeşitli kaynaklardan gelen farklı bilgiler nedeniyle seçim yapmakta zorlanabilmektedirler.

Ancak daha da önemlisi, Dusek (1996) gençlerin cinsel davranışı üzerindeki ebeveyn etkisinin çok az düzeyde olduğunu doğrulayan araştırma bulgularına dikkat çekmektedir. Ebeveynleri seks konusunu kendileriyle rahatlıkla konuşan gençler ile aktiviteleri ebeveynleri tarafından sıkı kontrol altında tutulan gençlerin evlilik öncesi cinsel faaliyetleri arasında belirgin bir fark bulunmamıştır. Ancak anneleri tarafından daha fazla kontrol edilen kızların korunmasız cinsel ilişkiye daha az girdikleri gösteren bazı araştırma bulguları vardır. Cinsel yönden aktif arkadaşları olan veya arkadaşlarının cinsel olarak aktif olduğuna inanan gençlerin kendilerinin de cinsel açıdan aktif olma olasılıkları daha yüksektir. Bu etkenler, yaşça küçük olan gençlere oranla yaşça daha büyük gençler arasında, ayrıca kızlara oranla erkekler arasında daha yaygındır. Gençlerin cinsel konulardaki etkinlikleri ile ilgili risklere daha ayrıntılı olarak 4. Bölümde yer verilecektir.

Sosyo-ekonomik baskılar ve işsizlik

Bugünün toplumunda televizyon ve yazılı medya ile birlikte sosyo-ekonomik beklentiler bakımından gençler üzerine binen ağır baskılar vardır. Örneğin medya sürekli olarak üst düzeyde maddi varlığa (örneğin kıyafetler) sahip gibi görünen rol modellerini cazip göstermektedir. Ancak pek çok gencin iş bulmakta zorluk çektiği bir toplumda bu durum maalesef sıkıntı yaratmaktadır.

Araştırmalar işsiz gençlerin bir dizi ciddi problem yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Kuşkusuz işsizlik gençler için genellikle olumsuz bir deneyim iken, iş bulmak olumlu bir deneyimdir (Patton ve Noller, 1990). Ayrıca işsiz gençlerin iş sahibi olanlara göre anlamlı bir şekilde daha çok depresyon yaşadıkları, daha olumsuz bir ruh hali içinde oldukları ve daha fazla davranışsal ve duygusal kayıplar yaşadıkları rapor edilmektedir (Winefield ve Tiggemann, 1990; Heubeck ve diğerleri, 1995). Ayrıca işsizliğin gençler arasında artan psikolojik bozukluk riski ile ilişkili olduğunu ortaya koyan pek çok çalışma vardır (Hammarstorm, 1994; Fergusson ve diğerleri, 1997; Meus ve diğerleri, 1997).

“İşsizliğin gençler için önemli olumsuz sonuçları olabilir”

İşsizlik ile gençlik suçları arasında da bir ilişki vardır. Özellikle okuldan ayrıldıktan sonra işsiz kalmak gençlerin suç işleme riskini arttırabilmektedir. Bununla birlikte, işsizlik ile gençlik suçu arasındaki ilişkinin büyük bir bölümü yaşamın genel akışı ve gençleri hem işsizliğe hem de suç işlemeye karşı savunmasız hale getiren faktörlerle ilişkilidir. (Fergusson ve diğerleri, 1997b). Fakirliğin gençlerin gelişimi ve davranışı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olma eğilimi olmasına rağmen, içinde yaşanılan

çevrenin örgütsel yapısı ve kültürel özelliklerinin bu etkilere aracılık ettiği saptanmıştır (Eliot ve diğerleri, 1996). Ancak bu etkilerin önemli bir bölümünün gencin içinde yaşadığı yerel sosyal sisteme ve bunun genç üzerinde sahip olduğu kontrol ve etkiye bağlı olduğu ortadadır.

Özet

Bu bölümde bir dizi çevresel stres faktörlerinin gençler üzerindeki etkilerini inceledik. 4. Bölümde ise gençlerin gelişim süreçlerinde karşı karşıya kalabilecekleri belirli tehlikeleri ele alacağız. Gençler normal gelişim süreçleri boyunca hem çevresel streslerle hem de bazı tehlikelerle karşı karşıya kalırlar. Bazı gençler bu stres faktörleri ve tehlikelerle uyumlu bir şekilde başa çıkarken diğerleri başa çıkamaz ve rehberliğe ihtiyaç duyarlar. Bir danışman için önemli olan gence sorunlar çıkaran bu durumların, olayların ve uyaranların öneminin farkına varmak ve gencin bunlarla etkili bir şekilde başa çıkmasına olanak veren yöntemler bulabilmektir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Çevresel stresler aile, eğitim, iş ortamları, ilişkiler, cinsellik ve sosyo-ekonomik baskılarla ilişkilidir.
- Gencin büyümesi ve gelişimi üzerinde ailenin işlev görme tarzının önemli etkisi olabilir.
- Gençler aile kültürünün ailenin içinde bulunduğu daha geniş sosyal çevrenin kültüründen farklı olduğu durumlarda belirli zorluklarla karşılaşılırlar.
- İş çevresindeki zorluklar gencin kişisel gelişimi için fırsat sağlayabilir.
- Cinsel konularda neyin uygun olduğuna ilişkin farklı kaynaklardan gelen bilgilerin farklı görüşler sunması, gençleri zorlu seçeneklerle karşı karşıya bırakır.

4

Gençler İçin Tehlikeler

3. Bölüm’de gençler üzerinde etkisi olan çevresel streslerin bir kısmına değinmiştik. Gençlerin ayrıca karşılaşma olasılığı bulunan bir dizi spesifik tehlike de vardır. Çocukluk döneminde, çoğu genç korunaklı ve ebeveynlerin veya diğer yetişkinlerin kontrolünde oldukları bir çevrede yaşar. Ergenlik evresi boyunca, gençler yeni ilişkiler kurdukları ve daha önce karşılaşmadıkları ortamlara girdiklerinden dolayı ailelerinin korumasına daha az ihtiyaç duyma eğilimindedirler. Bu yeni ortamlarla uğraşmak büyüme sürecinin bir parçasıdır. Gençler daha önce benzer ortamlarda yaşamadıkları için bu durumlara yeni tepkiler verecek yöntemleri bulmak zorundadırlar ve bu tepkiler riskli olabilir.

Ergenlik evresi deneyim kazanma ve yeni ortamlara yeni davranışlarla yanıt vermeye çalışma evresidir. Oldukça riskli olan bu evrede maalesef gençler kendilerine bir şey olmayacağı yönünde ben merkezci düşünceye sahip olmaları nedeniyle ve doğaları gereği aşırı ve kontrol edilemez riskleri almaya yatkındırlar. Bu bölümde gençlerin karşı karşıya kalabilecekleri tehlikelerin bazılarını inceleyeceğiz. Tartışacağımız konu başlıkları şunlardır:

- Ebeveynlerin ve arkadaşların etkisi
- Akran grupları ve çeteler
- Sigara içme, koklama, alkol ve diğer uyuşturucular
- Cinsel davranışlar
- Antisosyal davranışları kapsayan risk alma
- Kilo kontrolü

Ebeveynlerin ve arkadaşların etkisi

Ergenlik evresi boyunca ebeveyn etkisinin azalması ve akranların etkisinin artması beklenmelidir. Ancak bu evrede genç hem ebeveynlerin hem de akranlarının etkisini üzerinde hisseder. Zaman zaman bu etkiler çatışır. Böyle bir durum yaşandığında genç kaçınılmaz olarak nasıl tepki vermesi gerektiği konusunda zorlanır ve içsel bir çatışma yaşar.

Ebeveynlerin etkisi

Ebeveyn kontrolü genellikle ergenlik evresinde azalmasına rağmen çoğu anne-baba çocuklarının hayatında önemli bir yer tutmaya devam eder ve bunun gencin karşısına çıkan tehlikelerle başa çıkma yöntemi üzerinde etkisi olur.

Ergenlik süreci gencin özerk olmak için çabalamasını ve ideal olarak bunu yaparken kendine zarar veren davranışlarından kaçınmasını gerektirir. Bu doğası gereği çaba gerektiren bireyselleşme sürecinde başarılması zor bir görevdir. Bu süreçte ebeveynler gençlere yardımcı olabilirler. Araştırmalar çocuklarına karşı sıkı ve tutarlı disiplin uygularken (bunlar otoriter ebeveynlerdir) aynı zamanda olumlu, gerçekçi ve etkileşimli iletişimi teşvik eden destekleyici ebeveynlerin çocuklarının, yetkinlik ve özsaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve tehlikeli yaşam olayları ile uğraşmak için daha donanımlı olduklarını göstermektedir (Baumrind, 1991a, 1981b).

**“Destekleyici otoriter ebeveynler
faydalı olabilir”**

Gençlerin limitleri ve sınırları test etmeleri, ileride bir yetişkin olarak yaşayacakları dünyaya nasıl tepki göstereceklerini net bir şekilde anlayabilmeleri için gereklidir. Bu test etme döneminde eğer anne-babalar çocuklarına sundukları desteğin sınırlarını belirlerlerse bu durum gençler için avantaj olur. Bu sayede genç içsel çatışma yaşayacağı bir dönemde kendisini belli oranda kısıtlayarak güvenlik duygusunu arttırmış olur. Bu dönemde ebeveynlerin yapabileceği en iyi şey gencin sınırlarına da saygılı olan net, tutarlı, cezalandırıcı olmayan limitler ve sınırlar belirlemektir (Gaoni ve diğerleri, 1994).

Gençlerin kendilerini iyi hissetmeleri için ailelerinin onayını aldıklarına inanmaları gerekir. Araştırmalar erken ergenlik evresinde ailelerinden onay ve destek alan hem erkeklerin hem de kızların özsaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, ailenin onayını alma ihtiyacı bakımından cinsiyet farklılıkları gözlenmektedir. Araştırma bulguları genç kızların genç erkeklerden daha çok aile onayı ve desteği almaya ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır (Es-kilson ve Wiley, 1987).

Akran baskısı ile ebeveyn baskısı arasında sıkışma

Bir akran grubunun beklentileri ile ebeveynlerin beklentileri arasında gerginliğin nasıl var olabileceğini anlamak kolaydır. Gençler ailelerinden ayrılma duygusu ile birlikte bireyselleşmeye çabalarırken, aynı zamanda akranları tarafından kabul görmeye ihtiyaç duyarlar. Bu kabul edilme ihtiyacı gençleri arkadaş gruplarına katılmaya sürükler. İyi

akran ilişkileri geliştirememenin davranışsal ve okul problemleri ile ilgili istenmeyen sonuçları olabilir (Connor, 1994). Bu süreçte, akran gruplarına katılma çabasında olan genç, kabul edilmenin bedeli olarak istemediği veya istenmeyen olaylara katılmaya zorlanabilir. Özsaygısı ve özgüveni yüksek gençler, daha kolay arkadaşlıklar kurabilme ve sürdürebilme özelliklerine ek olarak diğerleri tarafından kabul gördükleri için olumsuz akran baskısına daha iyi direnç gösterebilirler.

Gencin aile baskısı ile akran baskısı arasındaki mücadelede aile sisteminin nitelikleri önemli olmaktadır. Bağımsızlığı destekleyen ve başarı için baskı yapmayan ailelerde yaşayan erken ergenlik evresindeki gençler kendi akran gruplarının baskısına uymaya mecbur kalmadan bu grupları duygusal bir destek kaynağı olarak kullanabilirler. Tersine, çatışma yaşanan, başarıya vurgu yapan ve bireysel gelişme için destek sağlamayan ailelerde erken ergenlik dönemindeki gençlerin grup baskısına daha fazla uyma olasılığı vardır (Shulman ve diğerleri, 1995).

Akran baskısının etkisi

Akranlar kuşkusuz gençler üzerine baskı uygularlar ve baskı uygulamak gençlerin kendilerini ortaya koymak için sıklıkla kullandıkları en dikkat çeken yöntemdir. Ergenlik evresindeki çocukların ebeveynleri tarafından kabul edilebilir olmayan yöntemlerle kişisel görünüşlerinde değişiklik yapmaları birçok ebeveyni endişelendirmekte ve rahatsız etmektedir. Ebeveynler böyle durumlarda haklı olarak çocuklarının akranlarını suçlamaktadırlar. Bununla birlikte, bu tür değişiklikler akran baskısının etkisiyle ve akranlar tarafından kabul edilme ihtiyacı nedeniyle olsa da, gencin bireyselleşme ve kimlik edinme çabası ile tutarlıdır. Kişisel kimlik arayışındaki gençler modern genç standartlarını yansıtan saç stillerini ve makyaj biçimlerini seçebilmekte, kendi akran gruplarında moda olan alışılmışın dışında kıyafetler giyebilmekte, piercing ve dövme yapabilmektedirler. Bütün bu kendini ortaya koyma ve modaya uyma çabalarının nedeni, bireyselleşmeyi başarmak ve akran grubuna ait olmak içindir.

“Bazı ergen davranışları gelişmekte olan bireyselleşmenin bir göstergesi olarak görülebilir,”

Pek çok yetişkin ergen gençlerin kendilerini ortaya koyuş biçimlerini kurulu düzene karşı gelici, zarar verici ve olumsuz olarak yorumlama eğilimindedir. Hâlbuki ergenlerin kendilerini ortaya koymak için kullandıkları yöntemler kendi kişisel kimlik arayışlarının bir göstergesi olarak görülerek yapıcı olarak da değerlendirilebilir. Martin'in (1997) belirttiği gibi, bir yetişkin tarafından zararlı veya zarar verici olarak görülen şey gencin bakış açısından pekâlâ dekoratif olarak görülebilir.

Akran grubu ve çeteler

Ergenlik evresinde akran gruplarının oluşumu gelişimsel açıdan normaldir. Bu tür grupları oluşturma eğilimi çocuklukta başlar. Oyun arkadaşları, okul arkadaşları, erkek ve kız izci grupları, gençlere doğal bir sosyal açılma fırsatı sağlayan grup bağlılıkları oluşturma eğilimlerinin örnekleridir.

Gençler tarafından oluşturulan çeteler özünde arkadaş gruplarıdır. Bununla birlikte, davranışları toplumdaki çoğunluk tarafından olumsuz olarak algılanan gruplardır. Çetelerin genellikle sosyal açıdan patolojik olduğu, şiddet ve/veya antisosyal eğilimleri olan bireylerin (örneğin uyuşturucu satıcıları) akran gruplarına sızmaları sonucunda ortaya çıktıkları düşünülür. Çeteler çoğunlukla kentsel bölgelerde gelişme eğilimindedirler ve risk grubundaki ergenler üzerinde istenmeyen etkiler yaratabilirler (Sipler, 1995).

Çetelerin gencin davranışlarının nasıl bir parçası olabileceği oldukça anlaşılabilir bir durumdur. Maalesef araştırmalar kızlar ve erkekler için çetelere dahil olmanın artan oranlardaki gençlik suçları, madde istismarı ve cinsel aktivitelerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca kız çete üyelerinin okulu bitirme ile ilgili beklentilerinin düşük olduğu saptanmıştır (Bjerregaard ve Smith, 1993). Benzer şekilde araştırmalar, çete üyesi olan lise öğrencilerinin çete üyesi olmayanlara göre özsayıgı düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Wang, 1994).

Yetişkinlerin çetelerle ilgili sahip olduğu olumsuz düşünceler ve onların toplum üzerinde yıkıcı etkiye sahip olmaları nedeniyle, geleneksel okul programları çete üyelerini genellikle anti-sosyal olarak görmektedirler. Bu algılar nedeniyle, okullar çete üyeliğinin sembollerini yasaklayarak çetelerin varlığını yasadışı kabul etme eğilimi göstermektedirler. Böyle bile olsa çetelerin gerçekten birçok genç için bir amaca hizmet ettiğinin farkına varmak gerekir. Özellikle gençlerin azınlık gruplarının üyeleri oldukları yerde bir çeteye ait olmak kendi kültürlerini muhafaza etmeleri ve devam ettirmeleri için onlara yardımcı olabilir. Bunun olumsuz tarafı ise bu azınlık gruplarının üyesi olan gençlerin bu gruplara üye olduktan sonra çoğunluk kültürüne asimile olma (özümseme) ihtimallerinin oldukça azalmasıdır (Calabrere ve Noboa, 1895).

Hem kız hem de erkek çete üyeleri için önemli bir problem istismar edilme olasılığıdır. Çete üyeleri genellikle, özellikle de kızlar diğer çete üyeleri tarafından mağdur edilebilmekte, fiziksel, cinsel ve psikolojik istismara maruz kalabilmektedirler (Molidor, 1996). Akran grupları veya çetelere dahil gençlerin grup davranışlarına uymaları konusunda genellikle şiddetli sosyal baskılara maruz kaldıkları açıktır. Bu davranışların kendine zarar verici boyutlarda veya antisosyal formlarda olduğu durumlarda gençler için olumsuz sonuçlar doğurma olasılığı yüksektir. Ayrıca, bu tür gruplarda yer alan gençlerin statü edinmek ve dikkat çekmek için yarışma eğilimleri vardır. Sonuç olarak, çete üyelerinin hayatlarını tehdit edecek riskli davranışlarda bulunmaları yönünde ciddi baskılara maruz kalma ihtimalleri vardır.

Gençlerin çete üyeliği konusunda detaylı bilgilere, ayrıca bu konuda kanıta dayalı işlevsel çözüm önerilerine Hallsworth ve Young (2009) tarafından kaleme alınan yazıda ulaşılabilir.

Sigara içme, koklama, alkol ve diğer uyuşturucular

Çağdaş batı toplumunda çoğunluğu oluşturmaya da birçok genç bulunabilir bağımlılık yapan maddeleri kullanıp kullanmamaya ve ne dereceye kadar kullanmaya karar ver-

me konusunda ikilem yaşamaktadır. Yetişkinler için bazıları yasal, bazıları yasadışı olan bu maddelerin çoğu pek çok eyalet ve/veya ülkede belli yaşın altındaki gençler için yasal değildir. Bağımlılık yapan bu maddelerden bazıları, sigara, içe çekilebilen uçucu maddeler, marihuana, ecstasy ve ice gibi amfetamine türü çeşitli kimyasal maddeler, fantasy, “sihirli mantar”, datura, LCD gibi psikotropik maddeler ile kokain ve eroin gibi sert uyuşturuculardan oluşur.

“Gençlerin doğal keşfetme ve deneyimleme eğilimleri onları riske atar”

Keşfetmek, bulmak ve denemek genç gelişiminin bir parçasıdır. Gençler meraklıdır; kendi kararlarını verme konusunda gittikçe daha fazla özgürlüğe sahip oldukları dünya hakkında daha fazla şey bilmek isterler. Sonuç olarak onların bağımlılık yapan maddelerin kullanımını denemeyi düşünme olasılıkları vardır. Bununla birlikte, gençlerin bağımlılık yapan maddeleri denemeleri, maddenin bulunabilirliği, aile ve arkadaş etkileri gibi bir dizi etkene bağlıdır.

Gençler üzerinde gerçekleştirilen bazı araştırmalarda aile ve akranların gençler üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Bu araştırmalar gençler üzerinde hem aile hem de akran etkisinin önemli olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Webster ve diğerleri (1994) akran etkisinin büyük oranda modelleme davranışı yoluyla; buna karşın ailesel etkinin ağırlıklı olarak belirlenmiş standart kurallar yoluyla oluştuğunu bulmuşlardır. Frauenglass ve diğerleri (1997) sapkın arkadaşları model almanın gençlerin sigara, içki ve marihuana kullanma oranı ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu; ancak ailenin gençlere destek sağlamasının sigara ve marihuana kullanımı ile ilgili bu etkiyi azalttığını bulmuşlardır. Robin ve Tohnson (1996) da akran baskısının gençlerin alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı konusunda önemli etkisinin olduğunu belirlemişlerdir. Bu araştırmacılar akran onayının da akran reddinin de gençler için önemli olduğunu saptamışlardır. Bulgulara göre, kullanıma karşı akran baskısı ne kadar büyük olursa kullanım sıklığı da o derece az olmaktadır. Bauman ve Enet (1996) gençlerdeki uyuşturucu davranışı üzerindeki akran etkisinin büyüklüğünün alandaki bazı otoritelerce normalin çok üstünde tahmin edilerek abartıldığını iddia etmektedirler, ancak bu yazarlar doğru bir yaklaşımla akran etkisi olsa bile bireylerin kendi kişisel kararlarını verebileceklerini vurgulamaktadırlar. Bununla birlikte araştırmalarda akran etkisinin önemini gösteren güçlü kanıtlar vardır.

Sigara içme

Sigara içmeye başlama bazı çocukların çocukluk döneminde karşılaştıkları bir tehlikedir. Ancak sigara içmenin sağlık açısından zararları kamuoyu tarafından kabul edilmesine rağmen, ergenlik evresinin özelliklerinden dolayı bu güçlük daha ciddi boyutlardadır. Sigara içme konusunda akranların etkisi özellikle önemlidir. Hu ve diğerleri (1995) gençlerin sigara içmesinin arkasında çok çeşitli sebepler olmasına rağmen genel anlamda sigara içen arkadaşların etkisinin sigara içen ebeveynlerin etkisinden daha önemli olduğunu bulmuştur. Ayrıca Wang ve diğerleri (1997) en iyi arkadaşların sigara içme davranışının genç bireyin sigara içmesini tutarlı ve anlamlı bir biçimde yordayan tek sosyal etken ol-

duğunu bulmuşlardır. Gençleri sigara içmeye başlatan sebeplerin neler olduğu konusyla ilgilenen Michell ve West (1996) geçmiş araştırma raporlarında sigara içenlerin diğer bireyleri baskı, alay, zorbalık veya gruptan dışlama yoluyla ikna ettiklerinin belirtildiğini, ancak kendi araştırma bulgularına göre bu sürecin karmaşık olduğunu ve gençlerin sigaraya başlama nedenlerinin arkasında kendi özgür iradelerinin olduğunu gösteren güçlü unsurları belirlediklerini belirtmişlerdir. Bu bulgular, sigaraya başlama konusunda akran baskısına ek olarak sosyal baskıların da dikkate alınması gerektiğini vurgulamakta, ayrıca bu süreçte bireylerin kendilerinin geçmiş araştırmalarda belirtilen akran baskısından daha aktif rol oynayabileceklerini öne sürmektedir. Bu bulgu, bir yandan akranları tarafından kabul görmek için bir akran grubunun parçası olmayı isteyen gencin aynı zamanda bireyselleşme ve kişisel bir kimlik oluşturma yönünde yoğun çaba harcaması biçiminde kendini gösteren ergenlik evresinin gelişim özellikleriyle de uyumlu görünmektedir.

Toplum sağlığı perspektifinden belirtmek gerekirse, sigara içme ile ilgili veriler sigara içme davranışının genellikle ergenlik evresinde sigara içme yatkınlığı olmayan bir kişinin kademeli olarak bir değişiklik sürecine girmesi, ardından düzenli olarak sigara kullanımını benimsemesi şeklinde oluştuğunu göstermektedir. Sonuç olarak kamu sağlığı bakış açısı ergenlik evresinde sigara içme konusuyla ilgilenmenin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Wills ve diğerleri, 1996).

Uçucu madde koklama

Bazı gençler yapıştırıcı, çözücü, benzin, bütan gazı, sprey kutularından çıkan dumanlar gibi uçucu maddeleri koklayarak farklı bir bilinç durumunu yaşamaya çalışırlar. Koklama için kullanılan maddeleri elde etmek hem kolay hem de ucuzdur. Örneğin pek çok ülkede gençler el sanatları ürünleri satan bir dükkâna veya bir kırtasiyeye giderek hiç de şüphe uyandırmadan bir tüp yapıştırıcı satın alabilirler. Maalesef uçucu maddeleri koklama oldukça tehlikelidir ve beyin hasarına ve / veya ölüme neden olabilir.

İngiltere, İskoçya ve Amerika'da uçucu madde istismarını inceleyen Ives (1994) koklama davranışını azaltmada işe yarayan bir dizi faktörü tespit etmiştir. Bunlar arasında anne-baba katılımının sürece dâhil edilmesi, gençlerin karar verme becerilerinin geliştirilmesi, tedaviye akran katılımının da dahil edilmesi ve özsaygı geliştirme etkinliklerine yer verilmesi sayılabilir. Koklayıcı madde kullanan gençlere danışmanlık yardımı sunarken bu faktörleri dikkate almak önemlidir.

Koklayıcı madde kullanan gençlerle ilgilenen okuyuculara Ives (2009) tarafından yazılan ve kanıt temelli pratik önerilere yer veren kitap bölümünü okumalarını öneririz.

Alkol, marihuana ve diğer uyuşturucular

Gençlerin uyuşturucu kullanmalarının en önemli nedeni heyecan arama ve risk alma eğilimleri ile ilişkilidir (Perry ve Mandell, 1995). Bu eğilimler gençlerin normal gelişim sürecinin bir parçasıdır. Gençler hayatlarının bu evresinde yeni denemeler yaparlar

ve yeni yaşantılar ararlar. Gençler başkalarının sağladığı bilgiye güvenmek yerine bir şeyleri kendileri denemek isterler. Bu özellikleri onları alkol ve diğer uyuşturucu maddeleri denemek için kışkırtılmaya karşı zayıf hale getirir.

“Akran baskısı alkol ve uyuşturucu kullanımında önemli bir etkidir”

Gençler alkol ve diğer uyuşturucuları kullanmalarını ‘çok iyi’ veya ‘herkes alıyor’ (veya uyuşturucu kullanıyor) gibi ifadelerle haklı çıkarmaya çalışma eğilimindedirler. Tahmin edilebileceği gibi gençlerin alkol kullanmaya başlamaları ile marihuana ve ecstasye gibi uyuşturucularla veya eroin ve kokain gibi daha ağır uyuşturucularla tanışmalarında akranlarının bunları kullanarak model olması veya akran baskısı en önemli etkenlerdendir. Literatürde bu bulguları destekleyen pek çok araştırma vardır. Dupre ve diğerleri (1995) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada gençlerin yüzde 55’inin aldıkları ilk alkol ile kullandıkları ilk uyuşturucunun bir arkadaşları tarafından kendilerine verildiğini saptamışlardır. Jenkins (1996) uyuşturucu kullanmaya başlama ile en güçlü ilişkisi olan etmenin uyuşturucu-kullanan bir arkadaşla olan yakınlık olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Larnord ve Patterson (1995) crack adlı uyuşturucuyu kullanan gençlerin crack kullanan arkadaşlara sahip olma eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Uyuşturucu kullanımı ile uyuşturucu kullanan arkadaşlar arasındaki ilişki iki nedenden dolayı şaşırtıcı değildir. Birincisi gençlerin akranları tarafından kabul görmek istemeleri, ikincisi ise madde kullanan arkadaşlar ile sosyalleşenlerin ilgili maddeye erişme olasılıklarının daha kolay olmasıdır.

Bu nedenle alkol, marihuana ve diğer uyuşturuculardan kaçınanların uyuşturucu kullanma olasılığı çok az olan ailelerden gelmeleri şaşırtıcı değildir. Bu gençlerin ayrıca uyuşturucu kullanan arkadaşlara sahip olma olasılıkları daha az olup, buna karşın alkol, marihuana ve diğer uyuşturucuları kullananlar kadar psiko-sosyal veya okul problemleri yoktur (McBroom, 1994). Okul problemleri ile ilgili olarak Jenkins (1996), tahmin edilebileceği gibi, akademik performans ile uyuşturucu kullanımı arasında olumsuz bir ilişkinin olduğunu bulmuştur.

Yukarıda tanımlanan problemleri olan gençlere yardımcı olma durumunda iseniz alkol kullanımı ile ilgili olarak Levignston ve Melrose (2009); gizli uyuşturucu kullanımı ile ilgili olarak da Schaeffer ve diğerleri (2009) tarafından yazılan kanıta dayalı çözüm önerlerini okuyabilirsiniz.

Cinsel davranış

Ergenlik evresinde gençlerin yetişkin davranışlarını deneyimlemesi doğal ve uygundur. Bu yetişkin davranışları arasında belli düzeylerde olmakla birlikte cinsellik de vardır. Ancak, maalesef tecrübesiz olduklarından gençlerin sosyal, psikolojik ve fiziksel sonuçlarını tam anlamadan cinsel aktivitelerde bulunma olasılıkları vardır.

Gençler üzerinde yapılan araştırmalarda, gençlerin riskli cinsel davranışlarda bulunma sıklığının oldukça yüksek ve rahatsız edici boyutlarda olduğu belirtilmektedir (Downey ve Landry, 1997). İlginç olarak, gençler cinsel ilişkiyi bir kez deneyimledikten sonra bunu arada bir yapmaktan ziyade görece olarak ısrarcı bir biçimde sürdürme eğiliminde olmaktadır (Tumban ve diğerleri, 1996). Bunun nedeni onların seksten hoşlanmaları ve cinsel davranışı olgunluğun ve yetişkinliğin bir işareti olarak görmeleri olabilir.

Kuşkusuz cinsel davranışlar önemli riskler de içerir. Hamilelik ve cinsel hastalık risklerinin yanı sıra eğer cinsel etkinlik saygı ve ilgi ortamının olmadığı bir bağlamda yaşanırsa benlik imgesine zarar verme riski de taşır. Erkeklerin hamile kalma riski bulunmadığından riskli cinsel davranışların sonuçları erkeklerde kızlara göre daha az belirgindir (Word, 1996). Kızlar doğal olarak çocuk yaşta anne olmayı erkeklerle göre daha büyük bir problem olarak görürler ve bu nedenle cinsel dürtülerin kontrol edilmesi gerektiğine daha fazla inanırlar (DeGaston ve diğerleri, 1996). Kuşkusuz cinsel konularla ilgili erkekler ve kızlar arasında farklılıklar vardır. DeGaston ve diğerleri, erken ergenlik evresindeki kızların erkek yaşıtlarına oranla cinsel etkinliklerde bulunmanın gelecek hedeflerine ulaşmalarına zarar verebileceğine daha fazla inandıklarını belirtmiştir. Her ne kadar genç kızlar cinsel davranışlarının anne-babaları tarafından daha az onaylayıcı olarak görüldüğünü belirtse de, erkek yaşıtlarına oranla seks ve flirt konularını anne-babalarıyla daha rahatlıkla konuşabilmektedirler.

Cinsellik konusunda şimdiye kadar yaptığımız tartışma karşı cinsle ilgili (heteroseksüel) cinsel davranışlarla ilişkiliydi. Bununla birlikte gençlerdeki homoseksüel davranışı da dikkate almamız gerekir. Her ne kadar erken ergenlik dönemindeki birçok genç homoseksüelliği anlamaya çalışsa da, büyüdükçe bunların büyük bir çoğunluğu sadece heteroseksüel davranışla meşgul olurlar. Maalesef, homoseksüelliklerinin farkına varan gay ve lezbiyen gençler başta okul olmak üzere sosyal çevreleriyle şiddetli düzeyde anlaşmazlık yaşayabilirler. Ayrıca onların bu cinsel tercihleri; aile hayatları, akran ilişkileri ve başkaları ile olan yakın ilişkilerin gelişimini de olumsuz etkileyebilir (Anderson, 1993). Sonuç olarak, hemcinslerine ilgi duyan gençlerin sosyal damgalanma nedeniyle kimlik duygusu ve özsaygı geliştirme yeteneklerinde düşüş gözlenebilir (Radkowski ve Siegel, 1997) ve bu yüzden yalnızlığa, dışlanmaya ve depresyona yatkın hale gelebilirler. Ayrıca Sussman ve Duffy (1996) eşcinseller arasındaki tüm dünyada AIDS vakalarında görülen artış ile savaşmak için olgulara dayalı önleyici müdahalelerin bulunabilmesi amacıyla gay erkeklerin (13-19 yaşlarında) cinsel pratikleri üzerinde daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğunu belirtmektedir.

“Cinsellik ergen gelişiminin
zaruri bir parçasıdır”

Cinselliğin insan gelişiminin önemli ve olumlu bir boyutu olduğunu hatırlamamız gerekir. Gençlerin kendi cinsellikleri ile olumlu bir biçimde uzlaşmaları önemlidir. Ancak maalesef korku ve hastalık gibi faktörlere aşırı odaklaşmanın beklenmeyen sonuçları, artan oranlarda cinsel uyumsuzluğa ve kişiler arası problemlere yol açabilir (Ehrhard, 1996). Bu yüzden danışmanların bir taraftan gençleri koruyucu davranışlar konusunda bilgilendirmeleri diğer taraftan onları korkutmayacak şekilde mantıklı bir denge kurmaları gereklidir.

Okuyucu olarak daha fazla bilgi ve kanıta dayalı müdahaleler için Moore (2009) tarafından yazılan gençlerde cinsel sağlıkla ilgili problemler ve Lambie (2009) tarafından yazılan cinsel davranış problemleri adlı kaynaklardan yararlanabilirsiniz.

Risk almayı içeren anti-sosyal davranışlar

Gençlerin yaşadığı deneyimler önemli oranda risk alma davranışlarını da beraberinde getirebilir. Gençlerin çoğu eğlenmeyi, heyecanı ve anne-babalarının yapmalarına izin vermediği şeyleri yapmayı severler. Bu özellikleri onları antisosyal davranışlarda bulunmaya eğilimli hale getirir. Gençler aşağıda belirtilen şeyleri yapma zaafı gösterirler:

- Dükkan hırsızlığı
- Tahripçilik (vandalizm)
- Yüksek hızda araba kullanmak
- Ateş yakmak
- Yüksek volümde ve/veya saldırgan müzik dinleme

Yukarıda sıralanan anti-sosyal davranışlar eğlence, korku, böyle davranan arkadaşlarını model alma veya akran baskısı ile yapılabilmektedir.

Dükkan hırsızlığı

Araştırma bulguları, gençlerin dükkan hırsızlığı yapma eğilimlerinin sosyo-ekonomik değişkenlerle ilgili olmadığını fakat eğlence, heyecan arayışı ve akran baskısı ile ilgili olduğunu ortaya koymaktadır (Lo, 1994). Dükkan hırsızlığı yapanların dükkan hırsızlığı yapan arkadaşlarından önemli oranda etkilendikleri, fakat bu durumun gençlerin anne-babalarına bağlılığı ve bu davranışların yanlışlığına ilişkin inanç geliştirmeleri sayesinde azaltılabileceği belirtilmektedir (Cox ve diğerleri, 1993).

Tahripçilik (vandalizm)

Birçok genç kendisini güçsüz hissettiği ve genel olarak içinde yaşadığı toplum tarafından yeterince saygı görmediği için hayal kırıklığı ve engellenme duygusu yaşamakta ve/veya öfkelenmektedir. Gencin yaşadığı bu duygular bazen vandallık olarak dışa vurularak ortaya çıkabilmektedir. Tıpkı bazılarının duygularını grafiti yoluyla ifade edebildiği gibi. Grafitinin gizlice yaratılmak zorunda olması ve barındırdığı risk faktörü birçok gence cazip gelmektedir.

Grafiti sanatsal açıdan yaratıcı ve tatmin edici olabilmekte, ayrıca gencin vermek istediği mesajları ve iletmek istediği fikirleri ifade etmek için kullanılabilir. Peters (1990) grafitinin bazı gençler için aidiyet ve kimlik duygusunu ifade etmenin yolu, bazıları için ise aşırı uçtaki popüler değerleri vurgulayabilme yöntemi olduğunu gözlemlemiştir.

Yüksek hızda araba kullanmak

Gençlerin korkusuzca araba kullanma özentileri vardır. Daha önce bahsedildiği gibi sıklıkla zarar görmeyecekleri izlenimine sahiptirler. Gençler gurur duyabilecekleri bir kimlik arayışına girer, bu yüzden becerilerini zor durumlarda test etmek isterler. Yüksek hızda araba kullanmak onların adrenalin düzeylerini yükseltir, risklidir, heyecan vericidir, eğlencelidir ve onlara arkadaşlarının önünde şov yapma fırsatını verir.

Ateş yakma

Ateş yakmaya olan ciddi bağımlılık psikiyatrik bozukluğun bir göstergesi olmasına rağmen bazı gençler yakmaktaki heyecanı severler ve bazı şeyleri yanarken seyretmekten hoşlanırlar. Ateş yakmak bir anlamda risk, heyecan ve meydan okuma anlamına gelir ve bu tam da gencin aradığı şeydir. Ayrıca ateş yakmak oldukça kolay bir eylemdir.

Ateş yakmaya ilgisi olan gençlere yardımcı olacak pratik kanıta dayalı müdahaleler konusunda daha ayrıntılı bilgilere ulaşmak isteyen okuyuculara Sharp ve diğerleri (2009) tarafından kaleme alınan yazıyı okumalarını öneririz.

Yüksek volümde ve/veya saldırgan müzik dinlemek

Gençler varlıklarının her yönünü keşfetmek isterler ve bu durum duygu ve heyecanlarını dışa vurmaya da içerir. Yüksek sesli müzik özellikle de hard rock veya heavy metal çeşitleri, yüksek düzeyde bir işitsel ve bedensel uyarım sağlar (Arnett, 1992). Diskolarda gürültü düzeyi yüksek müzikle bilinç durumu değişen, âdete kendinden geçen gençler günlük hayatın baskılarından uzaklaşmış gibi görünürler. Ayrıca, yeni yetmelere hitap eden popüler müziğin şarkı sözleri sıklıkla bu gençlerin o anki duygusal hayal kırıklıklarına ve yaşadıklarına tercüman olur.

Ancak yüksek volümde müzik dinlemenin tehlikeleri de vardır. Bronzaft ve Dobrow (1988) sadece diskolarda yüksek volümde müzik dinleyen gençler için değil fakat aynı zamanda gürültülü atari salonlarında uzun süre elektronik oyunlar oynayan gençler için de kaygı duyulması gerektiğini belirtmektedir. Aşırı gürültü başkalarını rahatsız edebilir, ilişkilere zarar verebilir, daha da önemlisi sağlıkla sonuçlanarak gencin uzun dönemli iyi olma halini olumsuz etkileyebilir.

Kilo kontrolü

Gençlerin karşı karşıya kaldığı problemlerden biri de beden-ağırlığı kontrolü ile ilgili tehlikelerdir. Grigg ve diğerleri (1996) tarafından 14-16 yaş arası kız öğrenciler üzerinde kilo verme ile ilgili yürütülen bir araştırmada, deneklerin üçte birinden fazlasının önceki ayda şok diyet, oruç, zayıflama tabletleri, diyetetikler (ishal

söktürücüler), laksatifler (müshil) ve/veya sigara içme gibi aşırı rejim uygulama yöntemlerinden en az birini kullandıkları belirlenmiştir.

“Gençlerin başkalarını model alma konusunda büyük zaafı vardı”

Kimlik arayışında olan gençlerin yaşadığı problem, onları maalesef başkalarını model alma konusunda zayıf bir konuma getirir. Gençler ince kadın mankenlerin güzel ve istenir olarak yansıtıldığı, buna karşın hafifçe kilolu erkek ve kadınların çekici olmadığı ve alay edilmeye layık gösterildiği yazılı basın ve televizyonlardaki ağır örneklerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Genç kızlar zayıflığın önemi ve kilo-kaybı stratejileri ile meşgul olmanın istenilen bir şey olarak görülmesi konusunda arkadaşlarından gelen baskılardan daha fazla etkilenme eğilimindedirler. Diyet yapma davranışının örnek alınması, alay edilme, dalga geçilme ve kızdırılma bu konuda yapılan akran baskısına örnek gösterilebilir. Alay edilme, dalga geçilme ve kızdırılma zayıf veya kilolu erkeklerin de karşı karşıya kaldığı bir problem olabilmektedir.

Kilo problemi sadece aşırı vakalar olan anoreksia nervozu ve bulimia nervozunu değil aynı zamanda obeziteyi de kapsar. Kadınlara göre erkeklerde hem anoreksia nervozu hem de bulimia oranı düşük olmasına rağmen bu konularda sorun yaşayan erkekler de vardır. Obesite sorununu her iki cinsten de bazı gençler yaşamaktadır. Pek çok araştırma raporu ergen kilo kontrolü sorunu konusunda bazı kültürel farklılıkların bulunduğunu göstermektedir (Raich ve diğerleri, 1992; Wardle ve diğerleri, 1993; Story ve diğerleri, 1995).

Okuyuculara yeme problemleri olan gençlere yardımcı olabilmek için Hoste ve le Grange (2009) tarafından kaleme alınan pratik kanıta-dayalı müdahaleleri okumalarını öneririz.

Özet

Bu bölümde ergenlik dönemindeki gençlerin karşı karşıya kalabilecekleri bazı tehlikelere değindik. Bu tehlikelerle karşılaşmak uyumlu tepki verme yeteneği olmayan ergenlere zarar verebilir. Bununla birlikte, tehlikelerle karşılaşmak gencin yetişkinliğe doğru giden yolculuğunun ayrılmaz bir parçasıdır. Ayrıca, yetişkin bir bireyin durum ve olaylar ne olursa olsun, mücadele ederek başa çıkma sorumluluğunu üstlenmesi gerekir. Bunun nasıl yapılacağını öğrenmek gencin gelişimsel görevlerinden birisidir.

Gençler karşı karşıya kaldıkları tehlikelerle uyumlu bir şekilde başa çıkamadıkları zamanlarda sıklıkla danışmanlardan yardım ararlar. Bu süreçte danışmanların görevi, gençlerin karşı karşıya kaldığı tehlikelerin üstesinden gelerek gelişimsel serüvenlerini sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları uygun yöntemleri bulabilmelerine yardım etmektir. Bu bağlamda editörlüğünü Kathryn'in yaptığı Practical Interventions for Young People at Risk isimli kitaba başvurmaları okuyuculara faydalı olabilir (Geldard, 2009).

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Gençlerin ergenlik döneminde karşı karşıya kalabileceği belli başlı problem alanları arasında akran etkisi, çeteler, sigara içme, uçucu maddelerin koklanması, alkol ve diğer uyuşturucuların kullanılması, cinsel sorunlar, antisosyal davranışları içeren risk-alma davranışları ve kilo kontrolü sorunları yer alır.
- Destekleyici ve otoriter ebeveynleri olan gençler avantajlıdır.
- Yetişkinler tarafından olumsuz olarak tanımlanmasına karşın gençler tarafından sergilenen davranışlar sıklıkla gencin kişisel kimlik arayışının bir göstergesidir.
- Akran arkadaşlığı ve akran baskısı gençleri alkol, diğer uyuşturucuların kullanımı, cinsel davranış ve diğer riskli davranışlar ile tanıştıran önemli etkenlerdendir.
- Gençlerin belirli problem davranışları ile ilgilenirken kanıta-dayalı pratik müdahalelerden yararlanılabilir.

5

Ruh Sağlığı Problemlerinin Gelişimi

Bu bölümde gençlerin başa çıkma yeteneğini ve uyumlu bir şekilde başa çıkma yeteneği olmayan gençlerdeki patolojinin gelişimini tartışacağız. Ayrıca gençleri etkileyen daha yaygın ruh sağlığı problemlerini de tanımlayacağız. Bu kitap ruh sağlığı problemleri olan gençlerle çalışanlar için bir tedavi rehberi olarak kullanılma amacıyla olmamasına rağmen ruh sağlığı çalışanlarının proaktif danışma yaklaşımını birçok sorunlu genç için yapılan genel tedavi planının parçası olarak faydalı bulacaklarını umuyoruz. Bu kitabı okuyan birçok danışmanın, çalıştıkları yerlerde ciddi ruh sağlığı problemleri geliştirmemiş ancak problemlili gençlere yardım etme rolü üstlendiklerini varsayıyoruz. Bununla birlikte, tüm danışmanlar için ruh sağlığı problemlerinin gelişiminin ilk işaretlerini fark edebilmek önemlidir. Bu ilk işaretlerin farkına varılması danışanların uzmanlaşmış danışmanlara veya uygun ruh sağlığı merkezlerine sevklerinin yapılmasını olanaklı kılar.

Sevk

Başarılı başa çıkma stratejileri ve kaynakları geliştirememiş gençlere yardım etmenin bir danışmanın en önemli görevlerinden biri olduğu açıktır. Bununla birlikte, danışmanların patoloji geliştirme belirtileri gösteren gençleri tedavi etme konusunda kendi kişisel ve mesleki sınırlılıklarının farkında olmaları gereklidir. Bu sınırlılıkların farkında olmak ve bu konuda danışanlara karşı açık olmak önemlidir.

Her danışmanın gerek kendi kişisel meselelerini gerekse danışanlarıyla ilgili konuları tartışabilecekleri deneyimli ve vasıflı bir süpervizörlerinin olması gerektiğine inancımız tamdır. Görüşülen gencin patoloji geliştirmekte olduğuna ilişkin belirtilerin olduğu durumlarda danışmanların süpervizörlerine danışmaları ve tedaviye devam etme veya uzmanlara sevk etme konusundaki kararı buna göre vermeleri gerekir.

Patolojinin henüz başlangıç aşamasında olduğu durumlarda, özellikle de danışanın genç olması durumunda doğru teşhiste bulunmak güç ve karmaşık olabilmektedir. Miller (1983) danışmanları, gençlerin tipik ve belki de tuhaf görünen duygu, düşünce ve davranışlarını mutlaka ciddi psikopatolojinin bir göstergesi olarak görmemeleri ve olduğundan fazla yorumlamamaları konusunda uyarır. Gençlerin bu tür duygu, düşünce ve davranışları aslında çevreye verdikleri ve gelişimsel olarak uygun tepkilerin göstergesi de olabilir. Ancak, madalyonun diğer tarafında, semptomları yanlış bir biçimde gençlerin normal davranışları olarak görmek vardır. Bu yanılgı, gencin

sorununun ciddi olması durumunda çok ihtiyaç duyduğu psikiyatrik yardımdan mahrum bırakma ile sonuçlanabilir. Bu yüzden danışanda gelişmekte olan psikopatolojinin muhtemel göstergelerinin görüldüğü durumlarda uzmanların değerlendirme yapmalarını sağlayarak tedbir almanın akıllıca ve etik açıdan gerekli olduğuna inanıyoruz.

Genç bir danışanın sürekli ve tutarlı bir şekilde işlevsiz veya uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullandığı ve danışma müdahalelerinin başarısız olduğu durumlarda danışanı başka bir yere sevk etmek için kesinlikle güçlü bir gösterge vardır. Bu türden gençlerin psiko-terapi ile beraber ilaç kullanımını da kapsayan uygun bir tedavi planı düzenleyebilecek deneyimli bir ruh sağlığı çalışanı tarafından değerlendirilmesi gerekir.

Ergenlik döneminin zorlukları ile başa çıkma yeteneği

Gençlerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetenekleri arasında kayda değer farklılıklar vardır. Bazı gençler başkaları için önemsiz olabilecek sorunların üstesinden gelmede oldukça zorlanırlar. Bu gençler stresle uyumlu bir şekilde başa çıkamadıklarından problem davranışlar geliştirebilir, ruh sağlığı sorunları yaşama riski taşırlar. Buna karşın, önemli problemleri olan diğer gençler ise sadece stresli olaylarla başarılı bir şekilde başa çıkmakla kalmaz, aynı zamanda stresle başa çıkmada kullanabilecekleri yetenek ve kaynaklarını geliştirme fırsatı da bulurlar (Seiffge-Krenke, 1995). Stresli ortamlarla uğraşmak bu bireylerin kişisel gelişimlerini kamçılar ve ergenlikten yetişkinliğe doğru giden gelişimsel süreçte onlara yardımcı olur.

“Bazı gençlerin psikolojik dayanıklılığı diğerlerinden daha fazladır.”

Gençlerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve onlara tepki verme yöntemlerindeki farklılıklar, bu farklılıklar neden oluşur sorusunu akla getirir. Stresin niçin meydana geldiğini anlamak için ilk olarak gençlerin neyi stresli bulduğunu anlamamız gerekir.

Gençler neleri stresli bulurlar?

Gençler bir olayın kendi iyi oluşları için olumsuz sonuçlar doğuracağına dair bir değerlendirme yaptıklarında o olayın stresli olduğunu düşünürler. Sandler ve diğerleri (1997) gençlerin kendi kendilerine şu üç soruyu sormalarını önerir:

1. Kaygılanmalı mıyım?
2. Bu olumlu bir şey mi yoksa olumsuz mu?
3. Ben, amaçlarım veya adanmışlığım ile ne şekilde olayın içindeyiz?

Eğer bu soruların cevapları ‘Evet kaygılanmalıyım’, ‘Bunun benim için olumsuz anlamları var’ ve ‘Amaçlarım veya adanmışlığım risk altında şeklinde olursa genç bu durumu stresli olarak değerlendirebilir. Bu değerlendirmeyi yaparken genç birey ayrıca bu olayın daha önce meydana gelip gelmediğini, bir defa mı yoksa pek çok defa mı meydana geldiğini ve ne derece kontrol edilebilir olduğunu dikkate alabilir. Gençlerin stres yaratan olayla başa çıkma konusunda kendi yeteneklerine ilişkin algılarını da dikkate aldıkları olur. Sonuç olarak bir olay stres yaratan bir olgu olarak değerlendirildiğinde genç bireyin başa çıkma kaynakları devreye sokulur.

Genç bireyin başa çıkma kaynakları

Genç bir bireyin kişisel başa çıkma kaynakları bireyin göreceli olarak değişmez özelliklerindendir. Bu kaynaklar onların belirli ortamlarda nasıl başa çıkacağını etkiler. Daha da önemlisi başa çıkma kaynakları mizaç ve kişilik özelliklerini içerir. Başa çıkma kaynakları ayrıca bireyin kendisine ve dünyaya ilişkin inançlarını da kapsar. Genç bir birey kendisini başa çıkma konusunda yetkin bir kişi olarak algıladığında ve çevrenin temel olarak dost veya en azından güvenilir olduğuna inandığında başarılı başa çıkma stratejilerini kullanma olasılığı artar. Açıkça ifade edilecek olursa, gencin başa çıkma kaynakları bireyin özsaygısı, kontrol odağı, iyimserliği ve problem-çözme teknikleri konusundaki bilgi ve becerisi ile ilişkilidir (Sandler ve diğerleri, 1997).

Yaşamda karşılaşılan stresli olaylarla başetmede en başarılı olanlar, kendi kişisel başa çıkma kaynaklarını en iyi şekilde kullananlar ile kendilerine açık ve değerli buldukları diğer kaynakları kullananlardır. Örneğin, genç bir birey kendi kaynakları yeterli olmadığında bazen bir arkadaşını, ebeveynlerini veya bir danışmanı kaynak olarak kullanabilir. Benzer şekilde, gençler çevresel bir kaynağı, örneğin rahatlayabilecekleri, düşünebilecekleri ve karar alabilecekleri huzurlu bir yeri de kaynak olarak kullanabilirler.

Gençlerin başa çıkma stilleri

Kişisel başa çıkma kaynakları da dahil olmak üzere mevcut olan kaynakları kullanma yeteneğinin spesifik problemlerin doğası veya çocukluk geçmişi veya gencin içinde yaşadığı güncel çevresel durum ile çok az ilişkisi vardır; bunun yerine, ilgili bireyin kişisel nitelikleri ile daha fazla ilişkilidir. Her bireyin kendine özgü kişisel bir başa çıkma tarzı vardır. Bu yetenek kültürel faktörlerden, cinsiyetten, sosyo-ekonomik statüden ve güncel çevresel faktörlerden etkilenebilir. Frydenberg ve Lewis (1993) ana hatlarıyla aşağıdaki gibi tanımlanabilen üç başa çıkma tarzı önermektedir:

1. *Problemi çözmek*: Sosyal destek arama, çözüm bulmaya odaklanma, dinlendirici bir eğlence arama, yakın arkadaşlara yatırım yapma, bir yere mensup olma arayışı içinde olma, başarmak için çok çalışma ve iyimser olmak gibi davranışları içerir. Bu tarz başa çıkma stilini kullanan birey bir problemi çözmeye çalışırken aynı zamanda iyimser, sağlıklı, rahat ve sosyal bağlantılarını sürdürür.

2. Diğerlerine başvurmak: Sosyal ve manevi destek almak için akranlarına veya profesyonel meslek elemanlarına yönelmek.
3. Verimli-olmayan başa çıkma: Endişelenme, ait olma arayışına girme, hüsnükuruntu, başa çıkamama, sorunu görmezden gelme, sorunu kendine saklama ve kendini-suçlama.

“Aktif başa çıkma stratejileri pasif stratejilere tercih edilir”

Yukarıda listelenen başa çıkma stillerinden ilk ikisi aktif bir süreci kapsarken, üçüncüsü pasif bir sürece işaret eder. Aktif bir süreçte birey, stresin kendisi ile ve stres yaratan faktörlerle mücadele etmek için harekete geçer. Pasif süreçte ise birey stresle mücadele etmek için olumlu bir girişimde bulunulmaz. Aktif başa çıkma stratejilerinin kullanımının azalan sosyo-ekonomik statü ile birlikte azalma eğiliminde olduğu ve daha düşük sosyo-ekonomik gruplar tarafından daha pasif başa çıkma stiline kullanılması sorunlara neden olmasından dolayı işlevsel olmadığı belirtilmiştir (Jackson ve Bosma, 1990). Eğer bu bulgular doğru ise bu durum onları içinde bulundukları sosyo-ekonomik statüyü değiştirmekten alıkoyabileceğinden, bu guruplardaki kişiler için özellikle şanssızlıktır. Gencin pasif bir başa çıkma stiline aktif bir stile geçmesine yardımcı olmak kuşkusuz danışmanların en önemli amaçlarından biri olabilir.

Başa çıkmada biliş kullanımı

Bilişsel işlevler stresli olaylarla başa çıkmada önemli bir rol üstlenebilir. Daha ayrıntılı ifade edilecek olursa, başa çıkma süreci bir yandan uygun tonda duygusal ifadeye olanak tanırken diğer yandan amaç yönelimli ve esnek olabilir. Gençlerin stresli olayları değerlendirebilmeleri ve olumlu sonuç alabilecekleri tepki verme yollarını bulabilmeleri için bilişsel stratejileri öğrenmelerine danışmanların yardımcı olması bu yüzden önemlidir.

Strese anında tepki verme gerekliliği

Bireylerin stresle başa çıkmak için kullanabilecekleri en etkili yöntem, kendileri için stres yaratan olayın ortaya çıkmasından sonraki mümkün olan en kısa zamanda bu durumun duygusal ve psikolojik sonuçlarıyla uğraşmaktır. Gençlerin stresli olaylarla kendi başlarına etkili bir biçimde baş edemedikleri durumlarda en etkili yöntem mümkün olan en kısa zamanda bir danışmandan yardım almaktır. Bu gerçek, stresli olayların uzun ve kısa vadeli sonuçlarını inceleyen ve olumlu başatma davranışlarını geliştirmek için danışman müdahalesinin olayın gerçekleşmesinin hemen ardından yapılması gerektiğini açıkça ortaya koyan araştırmalar tarafından desteklenmiştir (Seiffge-Krenke, 1995).

Strese bir tepki olarak psikolojik bozukluğun gelişimi

Simeonsson (1994) çocukların ve gençlerin %15 ila %18'nin kökeni psikolojik olan davranışsal bozukluklar gösterdiğini tahmin eden birçok araştırmanın olduğunu belirtmektedir. Bu bozukluklar genel olarak içselleştirilmiş veya dışsallaştırılmış bozukluklar olarak iki kategoriye ayrılabilir. İçselleştirilmiş bozukluklar sosyal geri çekilme ve yalnızlık, depresyon ve kaygı duyguları ile karakterize edilir. Dışsallaştırılmış bozukluklar ise, bunun tersi olarak yıkıcı bir biçimde kendini dışı vurma, saldırganlık, hiperaktivite gibi davranışlar ile diğer tipik davranım bozuklukları ile karakterize edilir.

Gençlerin stres yaratan durumlarla uyumlu bir şekilde başa çıkamadıkları yerde patolojinin gelişmesi olasıdır. Bu yüzden danışmanların uyumlu başa çıkma süreçlerini kullanmakta olan gençlerle stres yaratan faktörlerle karşılaşmaktan kaçınmak için savunma mekanizmalarını uygun olmayan bir şekilde kullanmakta olan gençleri birbirinden ayırt edebilmeleri önemlidir. Savunma mekanizmalarının bireylere travmanın ilk şiddetli evresinin şokuyla başedebilmelerine olanak sağlama amacı güttüğü akıldan çıkarılmamalıdır. Örneğin, bir kimse ölmekte olduğunu ilk kez fark ettiğinde gerçeği kabulleninceye kadar mucizevi bir tedaviye inanmaya tutunabilir. İnkâr etme savunma mekanizmasının kullanımı başlangıçta kişinin tepkisini azaltabilir ve bir taraftan da onun yoluna devam etmesi için duygusal güç toplamasına olanak verir. Bununla birlikte, savunma mekanizmalarının kullanılması şüphesiz bireyin gerçeklik algısını bozar ve eğer savunma mekanizmalarının kullanımında ısrar edilirse bu durum uygun olmayan davranış ve uygun olmayan duygusal tepkiler vermekle sonuçlanır.

“Strese uyumlu bir şekilde tepki verememek
patoloji ile sonuçlanabilir”

Gençlerin stres yapıcılarla uyumlu bir şekilde başa çıkamadığı ciddi durumlarda gençler somatik belirtiler, panik ataklar, obsesif-kompulsif davranışlar veya otomatikleşen, ritüelleşen ve akıldışı hale gelen davranışlar göstererek parçalanma sürecine girme gibi çok çeşitli patolojik tepkiler gösterebilirler. Strese maruz kalan bazı gençler bu duruma uyumlu bir şekilde tepki vermek yerine patolojik duruma geçerler (Haan, 1977).

Bu kitap bir ruh sağlığı ders kitabı olmasa da gençler tarafından deneyimlenen ve aşağıda yer alan bir dizi psikolojik bozukluğu dikkate almanın önemli olduğuna inanıyoruz.

- Depresyon
- Kaygı bozuklukları
- İntihar düşüncesi ve davranışları
- Psikoz geliştirmenin ilk işaretleri
- Travma sonrası stres bozukluğu

Bu bölümde yukarıda sıralanan psikolojik bozukluklardan her birini tartışacağız çünkü bunlar gençlerle çalışan tüm danışmanların önemini kabul etmeleri gereken durumlardır. İlk olarak, depresyon ve kaygının psikiyatrik kapsamda tanınan en yaygın içselleştirilmiş bozukluk olduğu kabul edilmelidir. İkincisi, gençler intihara doğru gittiğinde veya olası erken psikoz belirtilerinin işaretlerini gösterdiklerinde danışmanların bu durumun farkına varabilmeleri ve uygun bir şekilde tepki verebilmeleri gerekir. Üçüncüsü, danışmanlar sıklıkla travma geçirmiş gençlerle karşılaşır. Danışmanların travma sonrası stres bozukluğu yaşayan gençlere uygun tedavi sunabilmeleri için öncelikle bu bozukluğun belirtilerini fark edebilmeleri gerekir.

Depresyon

Depresyon bireyin duygu durumunun önemli oranda bozulması ve beraberinde normalde eğlenceli olan etkilere karşı ilgi ve zevk kaybı olarak tanımlanır. Depresyon aşağıda tanımlandığı gibi hafif, orta veya ciddi derecelerde olabilir (Dünya Sağlık Örgütü, 1994):

- *Hafif depresyon:* Normal günlük işleri yapmak için çaba gerektirir.
- *Orta derece depresyon:* Mesleki ve sosyal bozulmayı kapsar. Depresyon bireyi yapılması gereken şeyleri yapmaktan alıkoyar.
- *Ciddi derece depresyon:* Belirgin sosyal ve mesleki bozulmayı kapsar, sanrı (halüsinasyon) ve yanılgı (delüzyon) gibi psikotik belirtileri de kapsayabilir.

Çoğu insan zaman zaman depresyon yaşayabilir. Bununla birlikte, psikiyatrik kapsamdaki majör bir depresif durum normal depresyondan şiddeti, sürüp gitmesi ve süresi bakımından ayırt edilebilir (Dünya Sağlık Örgütü, 1997).

Depresyonun daha hafif fakat daha sürekli şekli olan distimi en az iki yıl gibi uzun bir süreci kapsar. Bu süreçte, bireyde depresif bir ruh hali, ilgi ve enerji kaybı, sosyal ortamlardan geri çekilme, yetersiz odaklanma, zayıf hafıza, yetersizlik duygusu, düşük özsaygı, suçluluk, öfke, umutsuzluk, çabuk kızma ve ümitsizlik gibi belirtiler görülür. Distimi sosyal ve mesleki işlev görmeyi engeller ve distimisi olan bazı bireyler distimik bozuklukları boyunca majör depresif olaylar yaşarlar.

Çocuklarda depresyonun görülme oranı görece daha düşüktür. Bununla birlikte, ergenlik boyunca çoğu genç normal yaşamlarının bir parçası olarak zaman zaman depresyon yaşayabilir ve sonuç olarak sorun çıkaran düzeylerde bir depresyon geliştirme riski taşırlar. Sıklıkla, yalnızlık ve sosyal geri çekilme gençlerdeki depresif bozuklukların öncüsüdür (Simeonsson, 1994).

Ergenlikteki depresyon çok çeşitli ortamlardan veya uyaranlardan kaynaklanabilir, örneğin:

- Bir biri ardına gelen bir dizi kayıp yaşama
- Ebeveynlerin ayrılma ve/veya boşanma geçmişi
- Belki güvenilir arkadaşlardan uzağa taşınmayı kapsayan bir dizi taşınma
- Sevilen birinin, bir arkadaşın veya evcil hayvanın ölümü

- Alınan olumlu pekiştireçlerin azlığı
- Cezadan kaçamamak

Depresyon olumsuz düşüncelerden de kaynaklanabilir. Bu düşünceler arasında kendine ilişkin olumsuz bir benlik algısının olması, kişinin kendi yaşantılarını olumsuz yorumlaması ve geleceğe ilişkin olumsuz düşüncelere sahip olması sayılabilir.

Gençler depresyona çeşitli şekillerde tepki verirler. Bazı gençler evden kaçır. Bazıları, özellikle erkek çocukları duygu ve davranışlarını dışı vurarak ifade eder ve saldırgan davranışlarda bulunabilirler. Kızlar ise sıklıkla depresyonu içselleştirerek, endişelenerek ve/veya kaygılı hale gelerek ifade ederler.

Kaygı bozuklukları

Herkes bazen kaygılı olur. Kaygılı olmak bazen faydalı da olabilir. Nispeten yüksek düzeyde yaşanan kaygı, kaygı yaşıtan durumla ilişkili olduğunda yararlıdır. Örneğin, bir futbol maçında, bir sınav veya iş görüşmesinde kaygı tetikte olmayı ve performansın artmasına yardımcı olabilir. Maalesef, kaygının aşırı düzeyde yaşanması ise performansı düşürebilir.

“**Kaygı güdüleyici veya engelleyici olabilir,**”

Kaygı bozukluğu nedeniyle acı çekmek sadece gereğinden fazla kaygılı olma meselesi değildir. Kaygı bozuklukları olan bireylerin yaşadığı acının düzeyi genellikle normal yaşamda deneyimlenen kaygıdan daha yaygın ve daha fazla olur. Kaygı bozukluğunun genellikle bireyin ilişkilerinin bozulması gibi sosyal sonuçları olur.

DSM-IV-TR’de tanımlandığı üzere (American Psychiatric Association, 2001) gençlerde gözlenen en yaygın dört anksiyete bozukluğu tipi arasında genelleştirilmiş kaygı bozukluğu, sosyal fobi, spesifik fobi ve obsesif-kompulsif bozukluk yer alır.

Genelleştirilmiş kaygı bozukluğu nedeni belli olmayan, uzun dönemli ve süreklilik arz eden aşırı kaygı ve endişe durumları ile karakterize edilir. Genelleştirilmiş kaygı bozukluğu deneyimleyen gençler gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk, uyuyamama veya uzun süre uykuda kalma güçlüğü, yetersiz odaklanma, sık sık idrara çıkma, kolay öfkelenen ruh hali, depresyona girmiş ruh hali, sersemlik, baş dönmesi, kas gerginliği veya kolay yorulma hali belirtileri gösterirler. Genelleştirilmiş kaygı bozukluğu olan gençler sıklıkla sosyal veya spesifik fobi gibi ilave kaygı bozukluğu da sergilerler.

Sosyal fobi belirli sosyal veya performans durumlarına maruz kalındığında oluşan ciddi düzeydeki kaygı ile karakterize edilir. Bu bozukluk sıklıkla kaçınma davranışlarına neden olur. *Spesifik fobi* belirli bir nesne veya ortama karşı olan sürekli ve akıldışı bir korku ile karakterize edilir ve ayrıca kaçınma davranışlarına neden olabilir.

Obsesif-kompulsif bozukluğu olan bireyler kontrol edilmesi zor, hoş olmayan ve istemeden kafaya takılan düşünceler yaşayabilirler. Kendilerine veya ailelerine hastalık, mikrop, pislik bulaştırma veya zarar verme gibi konularla takıntılı bir şekilde meşgul olmak bu duruma örnek gösterilebilir. Obsesyonel düşünceler sıklıkla kontrol edilemeyen kompulsif ritüellere neden olur; örneğin, kendini pis hissederek sürekli temizlemeye çalışma, bir şeyi devamlı kontrol etme veya sayma.

Gençlerle çalışan danışmanların davranış problemleri ve kaygı belirtileri sergileyen gençlerin ayrıca depresyon da yaşıyor olabileceğinin farkına varmaları gerekir, çünkü kaygı ve depresyon belirtileri sıklıkla örtüşür. Hem kaygının hem de depresyonun teşhis edilmesi bazen zor olabilir. Çünkü kaygı ve depresyon bu belirtilere benzemeyen davranışlar tarafından maskelenebilir.

İntihar düşüncesi ve davranışları

Birçok birey ergenlik sürecinin belli bir noktasında belli düzeyde bir intihar düşüncesi deneyimler. Batı toplumlarında gençler arasında intihar düşüncesi, intihara kalkışma ve intiharın gerçekleşmesi ile sonuçlanan stres, kaygı ve depresyon oranlarında artış gözlenmektedir (Dacey ve diğerleri, 2006). Bir gencin intiharı bir seçenek olarak düşünüp düşünmemesi ve/veya onu seçip seçmemesi onun kişisel başa çıkma kaynaklarına ve tarzına bağlıdır. İntihara en fazla meyilli olanlar depresif bir hastalıktan ızdırap çeken gençlerdir. Bu gençlerin diğer psikiyatrik veya medikal hastalıkları olan gençlere göre ihtihar etme olasılıkları daha yüksektir (Dünya Sağlık Örgütü, 1997).

Yaşadığı sorunla başa çıkabilmek için intiharı seçen gençlerin kuşkusuz ciddi psikolojik rahatsızlığı vardır. Birçok genç için bu durum yaşanan stres, kaygı ve depresyonun bir sonucu olabilir. Diğerleri için psikotik hastalıklarla ilişkili olabilir veya madde istismarının bir sonucu olabilir. İntihara kalkışan gençler sıklıkla aşağıda yer alan karakteristik özelliklerden bazılarını sergilerler:

- Bu gençler çok az sayıda insanla fakat oldukça yoğun kişilerarası ilişkiler kurma eğilimindedirler.
- Bu gençler sıkıntılarını ve duygularını sözel iletişimden çok davranışları ile ifade etme eğilimindedirler.
- Bu gençler kendilerini çevrelerini kontrol edemez olarak algılar, çevrelerini kontrol ettiğini hisseden gençlere göre daha yüksek intihara kalkışma riski taşırlar.
- Bu gençlerin umutsuzluk ve işlerin iyiye gitmeyeceği dair inançları yüksektir.
- Olaylara aşırı tepki gösterme eğilimindedirler, ayrıca aşırı duyarlı da olabilmektedirler.

İntihara kalkışan ve intiharı gerçekleştiren gençlerin yaşamları genellikle çok stresli, başa çıkma becerileri çok az ve okul performansları yetersizdir (Dacey ve diğerleri, 2006). İntihar sıklıkla aşağıda yer alan problemlerle ilişkilidir:

- Aile problemleri, özellikle de aile istikrarını tehdit eden problemler
- Ebeveynler ile genç arasındaki iletişimin ciddi biçimde bozulması
- Akran ilişkilerinde yaşanan sorunlar
- Hiç arkadaşa sahip olmama ve bir guruba ait olmama
- Ebeveynlerin veya diğerlerinin beklentilerine göre yaşam sürememe.

Ateşli silahların kolay elde edilebilirliği ve erişilebilirliği gençlerdeki intihar riskine katkıda bulunmuştur. Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar da, propagandası yapılan intiharların gençlerdeki potansiyel intihar eğilimlerini ortaya çıkardığını rapor etmektedir (Dusek, 1996). Kuşkusuz, danışmanların intihar trajedisinin meydana gelmesini önlemek için intihar düşüncesi ve davranışını farkedebilmeleri ve üstesinden uygun bir şekilde gelebilmeleri gereklidir. Ayrıca, danışmanların kendi yeterliklerinin sınırlarının farkında olmaları gereklidir: intihar eğilimli hastalarla çalışan danışmanların bir süpervisörün yakın kontrolü altında çalışmaları ve gerektiğinde danışanlarını yardım almak üzere diğer uzmanlara sevk etmeleri gerekir.

Gelişmekte olan psikozun ilk işaretleri

Psikoz gerçeklik sınamasının ileri düzeyde bozulması ile birlikte benlik sınırlarının kaybını kapsar. Psikoz belirtileri halüsinasyonları (sanrıları) ve/veya delüzyonları (vehimleri, kuruntuları) kapsar. DSM-IV-TR'e göre (American Psychiatric Association, 2001), sanrıların ortaya çıkması bireyin içgörüsünün kaybolduğunun kanıtıdır.

“Psikozun ilk işaretlerinin teşhis edilmesinde dikkatli olmak gereklidir”

Araştırma bulguları psikotik hastalıkların gelişiminde genetik faktörlerin rol oynadığına ilişkin kanıtlar ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, stres ve madde istismarını kapsayan psiko-sosyal faktörlerin kırılgan kişilerdeki psikozun başlangıç ve müteakip epizotlarına neden olan tetikleyiciler olarak hareket etme olasılıkları vardır. Psikozun akut evresinde özellikle gençler kendilerine zarar verme riski taşırlar. Bu gençler kendilerine zarar vermeyi veya öldürmeyi emreden sanrılara sahip olabilirler. Bu tür düşüncelerin şiddeti ve bireyin bu düşüncelere ilişkin davranma yeteneğinin bir ruh sağlığı uzmanı tarafından değerlendirilmesi gereklidir.

En yaygın psikotik hastalıklardan biri olan şizofreni ergenlikte ortaya çıkabilir. Kokain, amfetaminler, alkol veya marihuana kullanımı gibi madde istismarından kaynaklanan psikoz sanrılar, yanılgılar ve anormal konuşma gibi şizofreninin birçok belirtileriyle benzerlik gösterir.

Şizofreni prodromal evre, aktif evre ve artık evre olmak üzere üç evreye ayrılabilir. Kuşkusuz, danışmanların bu belirtileri prodromal evrede farketmeleri tedavinin bu erken evrede başlanabilmesine olanak tanınması bakımından hastaların menfaatinedir.

1. Prodromal evre: Bu evre şizofreninin tipik belirtilerinin başlangıcından önceki haftalarda veya aylarda meydana gelir. Bu evrede, özellikle gençlerde bir dizi spesifik olmayan belirtilerin görünmesi yaygındır. Bu belirtiler arasında genel ilgi kaybı, sosyal etkileşimden kaçınma, iş veya ders çalışmaktan kaçınma (örneğin, okulu veya üniversiteyi bırakma), çabuk sinirlenme ve aşırı duyarlı olma, tuhaf inançlara sahip olma (örneğin, batıl inançlar veya sihirle ilgili inançlar) ve garip davranışlarla meşgul olma (örneğin, toplum içinde kendi kendine konuşma) sayılabilir. Birçok normal gencin prodromal şizofreninin yukarıda sı-

ralanan belirtilerinin bir kısmını göstermesi doğru bir değerlendirmede bulunmayı güçleştirebilmektedir. Bu nedenle, danışmanların gençlerdeki şizofreni olasılığına karşı tetikte olmaları ve şüpheyi düştüklerinde danışanlarını ruhsal değerlendirme için bir ruh sağlığı uzmanına sevk etmeleri önemlidir.

2. *Aktif evre:* Şizofreninin aktif evresinde, delüzyonlar (vehimler, takıntılar), tuhaf davranışlar ve sanrılar (hallüsinasyonlar) gibi psikotik belirtiler göze çarpar ve bu belirtilere sıklıkla üzüntü (distress), kaygı, depresyon ve korku gibi güçlü duyguların ifadesi eşlik eder. Tedavi edilmezse, aktif evre kendiliğinden ortadan kalkabilir veya belirsiz bir şekilde devam eder.
3. *Artık evre:* Hastalığın aktif evresi genellikle bir artık evre tarafından takip edilir. Bu evre psikotik belirtilere eşlik eden yoğun duygusal ifadelerin görülme ihtimalinin küçük olduğu prodromal evreye benzeyen bir evredir.

Ergenlikte ortaya çıkabilen bir diğer psikotik bozukluk *akut ve geçici psikotik bozukluktur*. Belirtileri genellikle akut psikolojik stres ile ilişkili olan ve birkaç gün içinde ortaya çıkan bu hastalık iki veya üç hafta içinde ortadan kalkar (Dünya Sağlık Örgütü, 1997).

Travma sonrası stres bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğunun (PTSD) habercilerine ve belirtilerine 2. Bölümde yer verilmiştir. Bu psikolojik bozukluk, akut veya devam eden bir travmadan sonra meydana gelir. Eğer PTSD tedavi edilmeden bırakılırsa gencin sosyal ve mesleki işlev görmesini olumsuz etkileyecek ciddi yetersizliklere ve bozukluklara dönüşebilir. Ayrıca, PTSD'nin belirtilerinin birçoğu daha önce sözü edilen diğer önemli psikolojik rahatsızlıkların bazıları ile karıştırılabilir; depresyon, genelleştirilmiş kaygı bozukluğu ve psikoz bunlara örnek verilebilir.

“**Tedavi edilmemiş PTSD'nin ciddi sonuçları olabilir**”

Özet

Gençlerde ruh sağlığı problemlerine ilişkin belirtiler ortaya çıktığında, bu gençler durumlarını değerlendirecek ve tedavi edecek ruh sağlığı merkezlerine veya psikiyatlara sevk edilmelidir. Ruh sağlığı bozukluklarının genellikle uygun ilaç tedavisi veya psiko-terapi yoluyla üstesinden gelinebilmektedir. İlaç tedavisi olmaksızın, bu hastalıklardan sıkıntı çeken birçok birey zihne takılan istem dışı düşünceler ve kontrol dışı davranışlar nedeniyle bunalmaya, stres yaşamaya, acı çekmeye ve kaygılanmaya devam eder.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Danışmanlar danışanlarında psikopatoloji olasılığının varlığını belirlediklerinde, bu danışanlarını uzmanlara sevk etme konusunu süpervizörleri ile görüşmelidirler.
- Bazı gençler diğerlerine göre stresle başa çıkmakta daha başarılıdırlar.
- Stresin üstesinden gelmek için kullanılan aktif başa çıkma tepkilerinin başarılı olma ihtimali pasif olanlardan daha fazladır.
- Danışmanların gençlerle çalışırken karşılaşılabilecekleri en yaygın problemler arasında depresyon, kaygı, intihar düşüncesi ve davranışı, gelişmekte olan psikozun ilk işaretleri ve travma sonrası stres bozukluğu yer alır.
- Danışmanların psikolojik bozukluk belirtilerine karşı uyanık olmaları, bunları teşhis edebilmeleri ve gerektiğinde uzmanlara sevk edebilmeleri bakımından önemlidir.

2. Kısım

Gençler İçin Proaktif Danışmanlık

Çevirenler

Arş. Gör. Sedat GELİBOLU (6. 7. ve 8. Bölümler)

Uzman Psikolojik Danışman Onur ÖZMEN (9. 10. 11. ve 12. Bölümler)

6. Bölüm:	Danışma Sürecini Gençler İçin Uygun Hâle Getirmek	65
7. Bölüm:	Proaktif Yaklaşımın Temelleri	74
8. Bölüm:	Gençlerle Yürütülen Danışmada Proaktif Süreç	86
9. Bölüm:	Ergen İletişim Süreçlerinden Yararlanmak	104
10. Bölüm:	Mikro Beceriler	115
11. Bölüm:	Gençlerde Değişimi Desteklemek	140
12. Bölüm:	İş Birliğine Dayalı İlişkiyi Sürdürmek	148

6

Danışma Sürecini Gençler İçin Uygun Hâle Getirmek

Bazı danışmanlar sadece gençlerle çalışma konusunda uzmanlaşmış olsalar da çoğu danışmanın çocuklar ve yetişkinler dâhil her yaş grubundan danışanları olur. Çocuklarla danışma yapmanın yetişkinlerle danışma yapmaktan daha farklı olduğu uzun süredir kabul edilmektedir. Danışmanlar çocuklarla çalışırken, sadece yetişkinlerde olduğu gibi özel danışmanlık becerilerinin kullanımına değil, aynı zamanda çocuğu danışma sürecine katmak için çeşitli iletişim araçları ve etkinliklerine de ihtiyaç duyarlar. Yetişkinlerle ve çocuklarla yapılan danışma arasında farklılıklar olduğu gibi, gençlerle yapılan danışma ile çocuklar veya yetişkinlerle yapılan danışma arasında da önemli farklılıklar vardır.

Gençlerle yapılan danışmadaki farklılıklar

Gençlerle yapılan danışma, çocuklarla ve yetişkinlerle yapılan danışmadan aşağıda belirtilen şekilde farklılıklar gösterir:

1. Eğer gençler danışma almaya teşvik edilmişlerse, onlar için uygun olacak şekilde özel bir danışman-danışan ilişkisi kurmamız gerekir (bk. Bölüm 7).
2. Gençlerle yapılan danışma süreci, çocuklarla veya yetişkinlerle danışma yapılırken kullanılan süreçlerden farklı olmalıdır (bk. Bölüm 7 ve 8).
3. Gençlerle yapılan danışma görüşmesini geliştirici özel bazı beceri ve stratejiler gereklidir (bk. Ünite 10).

Gençlerle yapılan psikolojik danışma yukarıdaki farklılıkları içermesine rağmen, çocuklarla, gençlerle ve yetişkinlerle yapılan danışmalarda ortak olan bazı özellikler de vardır (örneğin, pek çok mikro becerinin kullanılması ve bazı danışman özellikleri gibi). Çoğu danışman için bu ortak özellikler bir yaş grubuna danışmanlık yapmaktan diğer bir yaş grubuna geçiş yapmayı kolaylaştırır. Ancak bu farklılıklar göz ardı edildiğinde hayal kırıklığı yaratacak sonuçlara sebep olabilir.

Çocuklarla danışma

Geldard ve Geldard (2008b) tarafından belirtildiği üzere, çocuklarla çalışan danışmanlar, uygun araç ve etkinlikleri seçebilmeli ve kullanabilmelidir. Ayrıca çocukların gelişim yaşı ve buna bağlı sorun çözme becerileri de dikkate alınmalıdır. Ek olarak

çocukların düşünme kapasitelerinin sınırlı olabileceği bilinmelidir çünkü bu; olgunlaşma, sosyal deneyimler ve iletişim becerilerinin gelişmesiyle ortaya çıkan gelişimsel bir beceridir.

Çocuklar genelde ailelerinden ayrı kalmak istemezler. Ailelerine bağımlıdırlar ve içinde büyüyüp geliştirecekleri temel sosyal sistemi kendilerine genelde aileleri sağlar. Çocuk kendi kişisel değerleri, yetenekleri ve istekleri ile ilgili fikirleri aile içinde oluşturur ve geliştirir (Downey, 2003). Ne yazık ki, çoğu çocuk aileleri üzerinde çok az güç ve etkiye sahiptir. Çocukların sorunları sıklıkla aile ortamı ile ilişkili olduğundan, çocuklarla çalışan danışmanlar, ailelerin çocuklarının iyi oluşu için gerekli değişimi sağlamaları amacıyla, çoğu kez bu çocukların aileleri ile de çalışma ihtiyacı duyarlar.

Gençlerle ve çocuklarla yapılan danışma arasındaki farklılıklar

Gençlerle yürütülen psikolojik danışma ile çocuklarla yapılan psikolojik danışma karşılaştırıldığında üç temel farklılık söz konusudur. Bu farklılıklar şunlardır:

1. Çocukların aksine gençler ailelerine daha az bağımlıdırlar. Çoğu genç bireyin sosyal sistemi; akran ilişkileri ile birlikte eğitim ortamı ve/veya iş ortamında gelişen diğer ilişkileri de kapsamaktadır. Aileleriyle olan ilişkileri bağımsızlık arayışları arttıkça değişir. Dolayısıyla danışmanlar, bazı gençlerin hiçbir şekilde ailelerinin danışma sürecinin içinde olmasını istemeyeceklerini bilmeli ve bu duruma saygı göstermelidirler, çünkü bu durum onların giderek artan bireyleşmelerine gölge düşürebilir. Ergenlikteki değişimleri kabullenmede sorun yaşayan ve danışma sürecine dâhil olmak isteyen ebeveynler, çocuklarına yardım sunan danışmanlara güçlük yaratabilir. Buna karşın ailelerinin danışma sürecinde olmasını memnuniyetle karşılayan gençler de vardır. Bu kişiler için, aile terapisi ve bireysel danışmanlığın birleşimi iyi bir seçenek olabilir. Bazen gençlerin aileleriyle ya da ebeveynleriyle uzlaşmaları sürecinde danışmanların gençlerin savunuculuğunu üstlenmesi yararlı olabilir.

“Birçok genç, sorunlarını ailelerine açma konusunda isteksizdir.”

2. Gençler çocuklara göre daha karmaşık bilişsel süreçlere ve daha gelişmiş bilişsel becerilere sahiptirler. Gençlerin çocuklara oranla daha olgun işlem düzeyine sahip olmaları, danışmanlara genelde çocuklarla danışmada kullanılmayan daha gelişmiş bilişsel müdahale yöntemlerini kullanma olanağı sunar. Her ne kadar bazen gençlerle danışmada araç kullanmak ve etkinliklerden yararlanmak faydalı olsa da, bu tekniklerden yararlanırken danışanın olgunluğu ve benlik imgesine saygı gösterilmesi gerektiği göz ardı edilmemelidir (bk. Bölüm 13 ve 14).

3. Danışma ilişkisi gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarına saygı göstermeyi gerektirir. Bu ihtiyaçlar gençlerin ne çocuk ne de yetişkin oldukları gerçeğinin kabul edilerek onlara saygı gösterilmesini de içerir. Danışma ilişkisi, danışma sürecine katılan gençlere kendi kararlarını alma hakkını vermeli, danışma sonuçlarıyla ilgili gerçek bir kişisel sorumluluk duygusu yaşamalarına olanak tanımalıdır.

Gençlerle ve yetişkinlerle yapılan danışma arasındaki farklılıklar

Gençlerle yapılan danışma, yetişkinlerle yapılan danışmadan da önemli bir biçimde farklılık gösterir. Yetişkinler genelde ailelerinin veya başkalarının aşırı baskısı altında kalmadan karar vermede nispeten daha özgürdürler. Dolayısıyla, yetişkinlerle yapılan danışma, yetişkinlerin kişisel özerkliğe ve birey olarak eylemleriyle ilgili seçme hakkına sahip oldukları varsayımları üzerine kurulur (Downey, 2003). Çoğu genç, bilişsel olarak bağımsızlık düzeyine ulaşsa da genelde bu onları ailelerinin ve sosyal çevrelerinin kayda değer etkisinden kurtaramaz. Sonuçta, çoğu genç, tam anlamıyla kişisel bir özerklik duygusuna sahip değildir ve henüz yetişkin olmadıklarından kendileri ile ilgili yaptıkları seçimlerin kapsamı konusunda emin olamazlar. Gençler, gelişim süreci olarak kimlik gelişimi ve bireyleşme aşamasındadırlar ve bu aşamada olmak onların yaşamları hakkında çocukken olduğundan daha fazla kontrole sahip olduklarına inanmalarını engellemeye sevkeder. Dolayısıyla danışmanlar, gençlerin kendileri ile ilgili seçim yapma ve yaşamlarıyla ilgili sorumluluk alma yetenekleri ile ilgili karşı karşıya kaldıkları gelişimsel ikileme saygı göstermek zorundadırlar.

Gençlerle ve yetişkinlerle yapılan psikolojik danışma arasındaki diğer bir fark ise gençler ve yetişkinler için uygun olan normal gelişimsel görevlerin farklı olmasıyla ilgilidir. Örneğin, gençler kişisel kimlik, bireyleşme, cinsel kimlik ve akranlarıyla yeni ilişkiler konusunda çaba harcarken, çoğu yetişkin istikrar, devamlılık, aile kurma ve işte başarılı olma gibi amaçlar için uğraşır. Bu nedenle, gençlerle yürütülen psikolojik danışma sürecinde irdelenmesi gereken sorunlar, genellikle yetişkinlerle gerçekleştirilen danışma sürecindekinden farklı olur.

Gençlerle danışma kendine özgü bir yaklaşım gerektirir

Yukarıdaki tartışmalardan açıkça görüleceği üzere, gençler içinde bulundukları gelişimsel evre ve bunun doğurduğu özel sorunlar nedeniyle özel bir gruptur. Eğer çocuklar veya yetişkinler için uygun strateji ve tekniklerden birini kullanan danışmanlar olarak gençlere de aynı strateji ve teknikleri kullanarak danışmanlık yapmaya çalışırsak, büyük bir başarı elde etme ihtimalimiz oldukça azdır. Şunu unutmamamız gerekir ki, gençler ne yetişkindir ne de çocuk, onlar geçiş dönemindedir. Dolayısıyla, danışma yaklaşımımızı doğrudan gençlere hitap edebilecek biçimde değiştirmeli ve özellikle gençler tarafından kabul gören ve ihtiyaçlarına yanıt verecek stratejiler kullanmalıyız.

“Danışma süreci gençler tarafından kabul edilebilir olmalıdır.”

Danışma sürecinin tamamında gençlerin gelişim süreci hesaba katılmalıdır. Gençlerle danışma yapan danışmanlar olarak aşağıda belirtilen beceri ve stratejilerin hepsinin gençlerin gelişimsel süreciyle uyumlu olmasını sağlamak için özellikle çaba göstermeliyiz:

- Genç-danışman ilişkisi
- Başarılı sonuçlara ulaşmak için gereken danışma becerileri
- Belirli sorunlara yönelik kullanılacak stratejiler

Bu kitapta tanımlanan proaktif yaklaşım, gençlerin gelişimsel süreçleri ile danışma süreçleri arasındaki gerekli uyumu sağlamak üzere tasarlanmıştır.

Bilindiği üzere, gençlerle bireysel danışma yapmak onların duygusal, psikolojik ve davranışsal sorunlarıyla başetmelerine yardımcı olmanın tek yolu değildir. Aile terapisi, grup terapisi ve kişisel gelişim destek grupları ya da bunların birleşimi gibi yöntemlerin hepsi gençlerin sorunlarıyla başetmelerine yardımcı olabilir.

Bireysel danışma ile aile terapisi arasındaki farklılıklar

Aile terapisi temelde aile içindeki kişiler arası ilişkilerde yaşanan problemlere yönelik olup gençlerin içsel dünyalarındaki duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına doğrudan hitap etmez. Gencin bu içsel (intrapersonal) ihtiyaçları en iyi biçimde, gencin özgün kişiliğine, gelişimsel süreçlerine ve kişisel sıkıntılarına odaklanan mahremiyet ve gizlilik ilkeleri doğrultusunda yürütülen bireysel psikolojik danışma yoluyla ele alınabilir. Kullanılan terapötik yaklaşım ve stratejiler, bireysel danışma ortamında gençlerin özellikle bireysel ihtiyaçlarına yönelik olarak biçimlendirilebilir (Vernon, 2004).

Bireysel danışma ile aile terapisini birleştirmek

Geçmişte, gençlerle danışma ile ilgili iki farklı geleneğin olduğu dikkati çekmektedir. Bu geleneklerden biri gençlerle bireysel danışmayı, diğeri ise aile terapisini içermektedir.

Bireysel danışma geleneğini savunan danışmanların çoğu, sorun yaratan konuları sadece gençlerle çalışarak ele almanın ve çözümlerin onlara yardım etmede yeterli olmadığına inanmaktadır. Benzeri biçimde, aile terapisi geleneğinden gelen çoğu danışman da yalnızca aile terapisinin yeterli olduğuna inanmaktadır.

Bazı aile terapistleri bir gençle bire bir çalışmanın sakıncalı bir şey olduğunu, çünkü bu durumda gençlerin günah keçisi hâline geldiğini, damgalandığını ve patolojikleştirildiğini iddia ederler. Öte yandan, gençlerle bire bir çalışmayı

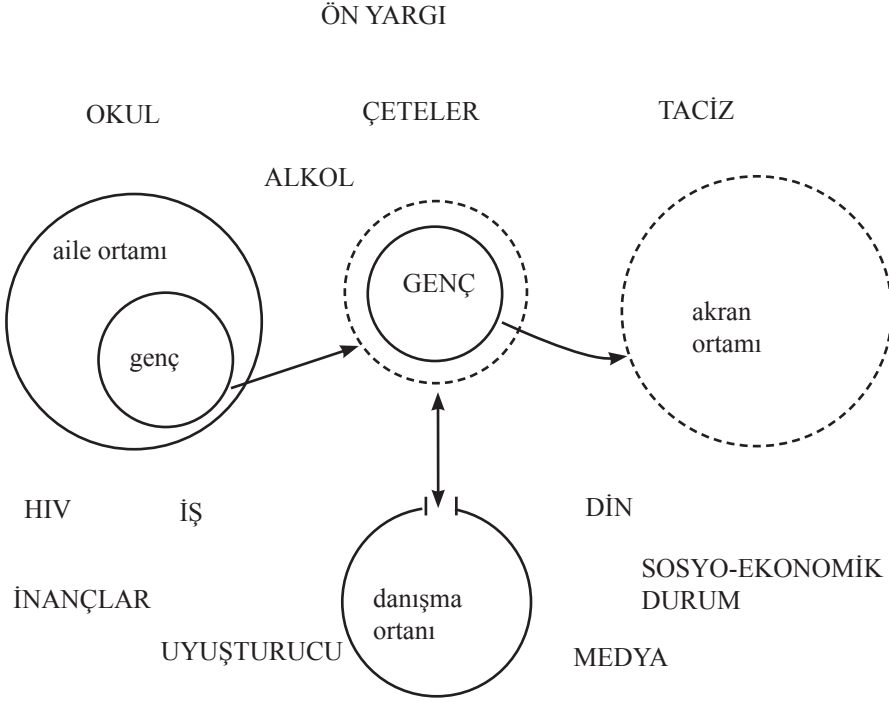
tercih eden bazı danışmanlar ise aile terapisinin gençlerin kişisel ve hassas sorunlarını ciddi biçimde ele alma fırsatı vermediği yönünde bir inanca sahiptirler. Biz de, gençlerle birebir çalıştığımızda, kişisel bilgilerini bütün ailenin önünde açıklamaya nazaran bireysel ortamda kendilerini çok daha rahat ifade edebildiklerini fark ettiğimiz için kesinlikle ikinci görüşe katılıyoruz. Ayrıca, bireysel danışma esnasında sorun yaratan durum genç tarafından bir kez açıklandığında, sonrasında bu bilgiyi çugunlukla aile veya ebeveynleriyle de paylaşabildiklerini gördük. Eğer aile terapisi tek başına kullanılsaydı, bu bilginin yüzeye çıkması olası olmayacaktı ve sonuç olarak bu sorun sürüp gidecekti. Bu nedenle, eğer hızlı bir değişime etkin bir şekilde yardımcı olmak istiyorsak bire bir çalışma ve aile terapisinin bütünleştirilmiş kullanımının daha başarılı sonuçlar vereceğine inanıyoruz. Bireysel danışma ve aile terapisinin birleştirilmesi ile ilgilenen okuyucular tarafımızdan yazılan şu kitapları okuyabilirler; *Relationship Counselling for Children* (Çocuklar İçin İlişki Danışması), (Gençler ve Aileler) (Geldard ve Geldard, 2009a). Bu kitaplarda yer verilen yaklaşımlar hem gençlere hem de çocuklara uygulanabilmektedir.

“Aile terapisi ile birlikte bireysel danışma daha yararlı olabilir”

Gençlerin dünyası ve danışma ortamı arasındaki ilişki

Şekil 6.1’de danışma ortamının gençlerin dünyasında işgal ettiği yer sistemli bir şekilde açıklanmaktadır. Şekilde, gençlerin çocukluktan yetişkinliğe olan yolculuğu, ailenin güvenli ortamından akran çevresinin daha az güvenli ortamına bir geçiş şeklinde gösterilmiştir. Aile; kötülüklerin önlendiği, beslenme ve sağlıklı büyümenin sağlandığı bir yeri temsil eden katı bir sınırla gösterilmiştir. Ancak, maalesef bütün gençlerin gelişme fırsatı bulabilecekleri böyle bir ortamı yoktur. Aileleri parçalanmış, bu nedenle başkalarının sahip olduğu bazı avantajlardan yoksun olan pek çok genç de vardır. Şekilde gençlerin geçiş yaptığı ortam (akran çevresi) kesik sınır çizgileriyle gösterilmiştir çünkü bu alan dışarıdan gelen etkilere açıktır ve bireyleşmenin gelişebilmesi için ortama giriş ve çıkışlara izin verir.

Akran grupları gençlerin bütün ihtiyaçlarını karşılamaz. Şekil 6.1’de, gençlerin hem iç hem de dış sınırlara sahip oldukları görülmektedir. İç sınır gençlerin kişiliği, geçmişi ve geliştirdiği becerileri (accumulated skills) içerirken, dış sınır kesiklidir ve dış etkilere açıktır. Dış sınır gençlerin henüz gelişmekte olan benlik algılarını temsil eder. Bu benlik algıları gençler yetişkinliğe doğru ilerledikçe güçlenecektir. Bu sınırın güçlenmesi gençlerin akran ortamlarında daha rahat var olmalarını ve kendi kararlarını ve seçimlerini daha özgür verebilmelerini sağlar.



ŞEKİL 6.1 Gençlerin Dünyası ve Danışma Ortamı

Güçlenen sınırlar kendi kendine yeterli olma duygusunun akran ortamında gelişimine olanak tanır ve bunun bir sonucu olarak gencin akranlarıyla olan ilişkilerinde uyum sağlaması beklenir. Gençler aile çemberinden dışarıya çıktıklarında, artık aileleri ve aile bireyleriyle eskiden olduğundan daha farklı ilişkiler geliştirirler. Bu durum, yeni gelişen benlik algıları sayesinde mümkün olur.

Danışma ortamı gençlerin dünyasında bir yer bulsa da aile ve akran ortamlarından ayrı bir yerde konumlanır. Şekil 6.1 de görülebileceği üzere, danışma çemberinin sınırı, güvenli, emniyetli, tutarlı ve güvenilebilir bir yer olduğunu betimlemek için kesintisiz olarak çizilmiştir. Ancak, kolay giriş ve çıkış için açık bir noktası vardır. Danışma ortamındaki olumlu deneyimler, gençlerin içsel ve dışsal sınırları kırılanaştığında ya da bunalıcı olmaya başladığında onları bu ortama dönmeye teşvik eder. Ayrıca, şekil 6.1’de görülebileceği gibi gençler uyuşturucu, HIV, iş, din, sosyoekonomik statü ve medya gibi çok çeşitli dışsal etkilere de maruz kalabilmektedirler.

Gençler neden psikolojik danışma yardım almak isterler?

Gençlerin, bir sorun yaşadıklarında genel olarak ilk etapta ebeveynleri veya diğer yetişkinler yerine akranlarından yardım istemeyi tercih ettikleri pek çok araştırma tarafından ortaya konmuştur (Buhrmester ve Prager, 1995; Gibson-Cline, 1996; Turner, 1999).

Araştırmalar gençlerin akran ya da yetişkinlerden yardım isteyebilmeleri için bu yardım edicilerin kendileriyle güçlü olumlu ilişkiler kurmalarının önemini defaten ortaya koymaktadır (Wilson ve Dean, 2001). Bulgular ayrıca gençlerin, kendileri gibi benzer süreçlerden geçtiklerini düşündükleri ve sorunlarını nasıl çözdüklerini anlatan kişilerden yardım almaya daha istekli olduklarını göstermektedir. Üstelik benzer sorunlar yaşamış veya yaşamakta olan bu kişilerin kendileri de genç ise gençlerin bu kişilerden yardım istemeleri çok daha kolay olabilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda Kathryn tarafından geliştirilen ve www.geldard.com.au adlı siteye konan bir akran danışmanlığı eğitim programına ücretsiz olarak erişebilirsiniz.

“Gençler diğer gençlerden yardım istemeyi tercih ederler”

Gençlerin neden danışma yardımı almak istediklerini incelerken, öncelikle “danışma” kelimesinin gençler için çok çeşitli anlamlara gelebileceğini bilmemiz gerekir. Gençlerle danışma –toplum ve gençlerin kendileri tarafından– genel olarak aşağıda yer alan anlamlara gelmektedir:

1. Doğru karara varmanın çok önemli görüldüğü durumlarda öğüt verme.
2. Gençlerin yeterince olgunlaşmamış olmaları nedeniyle ve/veya davranışlarının sebep olduğu sorunlarla karşılaştıklarında yaşadıkları güçlüklerin üstesinden gelebilmek için sunulabilecek rehberlik ve yönlendirme yardımı.
3. Psikoterapi: Psikolojik ve duygusal sıkıntılara odaklanma. Psikoterapi yardımı ile gençlerin tutum ve davranış örüntülerinde değişim sağlanması ve böylece kendilerini daha iyi hissetmelerinin beklenmesi.

Her ne kadar genel olarak öğüt vermenin, kendi kararları için sorumluluk almaya başlaması gereken gençlere yararlı olmadığına inanıyor olsak da danışma bütün bunların birleşiminden oluşabilir (Tyler, 1978). Yine de, eğer gençler mantıklı karar verebilmek için doğru ve yararlı bilgilere ihtiyaç duyuyorlarsa, danışmanların bu bilgileri onlara sağlaması da yanlış değildir. Doğal olarak çoğu genç, danışmanlara tavsiye almak için başvurur. Bu durum gençlerin zor kararlar almaları gerektiğinden ve bir karara varmak için gereken bilgiyi sağlayacak yeterli deneyime sahip olmadıklarını düşünmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Diğer gençler ise duygusal olarak sıkıntı çektiklerinden dolayı danışma yardımı almak isteyebilirler.

Gençler genel olarak danışmaya gelirken, sorunlarını çözecek yardımları alacaklarına veya doğrudan yönlendirme ve tavsiye alacaklarına inanırlar. Danışmanların da bilgili, yaşam deneyimi olan ve kendi özel sorunları konusunda bilgi birikimine sahip kişiler olduklarını düşünürler. Ayrıca onların başkalarıyla ilgilenen, anlayışlı, şefkatli ve destekleyici biri olduğuna inanırlar (Gibson-Cline, 1996). Danışmanların sahip olması gereken nitelikler Bölüm 7’de daha detaylı olarak işlenecektir.

Gençler genelde karşı karşıya kaldıkları ciddi sorunlardan dolayı yaşamları epey zorlaştığında ve bu sorunları çözmeye yönelik girişimleri başarısız olduğunda profesyonel yardım almaya gereksinim duyarlar. Fakat maalesef gençlerin çoğu sorunlarını

çözmek için kendi başlarına yardım arayışına girmemektedir. Bu durum özellikle kendilerinden daha büyük gençlere göre bilişsel örüntüleri daha az gelişmiş erken ergenlik evresindeki gençlerde görülmektedir. Bu gençler, ne zaman ve nereden yardım alacaklarını belirleme noktasında ebeveynlerine bel bağlamak zorunda kalabilirler.

Ebeveynler, çoğunlukla ergenlik evresinde bulunan çocuklarının davranışları kendileri için de sorun oluşturmaya başladığında veya bu sorunları ciddi bir noktaya geldiğinde, profesyonel bir danışma arayışına girmektedirler (Raviv ve Maddy-Weitzman, 1992). İkinci durumda, yani çocukların davranışları ciddi boyutlara geldiğinde ebeveynlerin yardım arayışları, ebeveynlerin çocuğun sorunlu ve işlevsiz davranışlarını tanıma ve ayırt edebilme yeteneğine bağlıdır. Ancak her ebeveynin bunu ayırt edebilecek yeteneğe sahip olduğunu söyleyemeyiz. Bu nedenle ki gençler danışmaya; çoğu zaman okullar, resmi kurumlar, çocuk adalet sistemi, yardım grupları ve toplum merkezleri gibi toplumsal sistemler tarafından yönlendirilmektedir.

Çoğu genç, bir danışmana gitmeden ergenlik döneminin sonuna gelir. Araştırmalar bu şekilde uyum sağlamış gençlerin, kendi kaynaklarını kullanma ve yakın sosyal çevrelerindeki kişilerden yardım ve tavsiye almaya eğilimli olduklarına işaret etmektedir (Billings ve Moos, 1981; Lazarus and Folkman, 1984; Compas ve diğ., 1988; Ebata ve Moos, 1991; Frydenberg, 1999). Buna karşın çevrelerindeki kaynakları kullanma konusunda kendilerini yetersiz hisseden bazı gençler doğrudan bir danışmandan yardım isterler. Gençlerin yardım arama davranışı konusunda alanyazına katkıda bulunmuş pek çok araştırmacı yaş ve cinsiyet, ırksal ve etnik farklılıklar, sorunun ciddiyeti, düşük sosyoekonomik düzey ve kontrol odağı gibi faktörleri gençlerin danışmaya başvurma arayışını etkileyen değişkenler olarak tanımlamışlardır. Bu alanda gerçekleştirilmiş araştırmaların kapsamlı bir özeti Schonert-Reichl ve Muller (1996) tarafından kaleme alınan makalede görülebilir. Ne yazık ki, bazı gençlerin, psikolojik danışma servisine olan ihtiyaçlarına etiketlenme kaygısı eşlik edebilmektedir. Bu durum, özellikle psikoz belirtilerinden acı çeken, buna ek olarak ruh hastalıklarına ilişkin olumsuz ön yargılara sahip olan ve alacakları hizmete ilişkin olumsuz düşüncelere sahip gençler için geçerlidir. Sonuç olarak, bütün bu nedenlerden dolayı bazı gençler psikolojik yardım alma işini erteleyebilmektedir (Lincoln ve McGorry, 1995).

“Etiketlenme riski gençlerin psikolojik danışma yardımı almaları konusundaki cesaretlerini kırmaktadır.”

Kendini açma ve gizlilik

Kendini açma davranışı, çoğunlukla danışanın, gizliliğin sağlandığına yönelik güçlü bir inancı oluştuğunda gerçekleşir. Bu konuda yapılmış ve danışmanları özellikle ilgilendiren bir araştırmanın sonucuna göre, bir gencin yardım arayıp aramaması, yardım

aramaktan elde edilecek faydaya, ayrıca ortaya çıkma olasılığı olan negatif sonuca ilişkin algılanan tehdide bağlıdır. Örneğin, araştırma sonuçları, madde kullanan gençlerin yaşadığı polis ve tutuklanma korkusunun, gençleri yardım aramaktan caydırdığını ortaya koymaktadır (Darke ve diğ., 1996). Açıkçası, danışma yardımı almanın gencin; duygu, düşünce ve sorunları hakkında kendisini açmasını gerektirmesi, birçok gencin gözünü korkutabilmektedir. Dolayısıyla danışmanların; gizlilik, mahremiyet ve başkalarıyla bilgi paylaşma gibi konularda ortaya çıkabilecek olası sorunlara karşı duyarlı olmaları gerekir (bk. Bölüm 7).

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Gençlerle danışma; özel bir danışan-danışman ilişkisi, çocuklar ve yetişkinlerde kullanılanlardan farklı süreçler, iletişimi güçlendirmek için kendine özgü beceriler ve stratejiler gerektirir.
- Gençler ailelerinden ayrılıp akran ilişkilerinin yer aldığı yeni bir sosyal sisteme geçerler.
- Proaktif süreç, danışmana, danışma sürecini gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarına göre düzenleme fırsatı sunar.
- Bireysel danışma ile aile terapisini birlikte kullanmak önemli avantajlar sağlar.
- Gençler yetişkinlerden yardım istemeye tereddütle yaklaşırlar ve ilk etapta akranlarına danışma eğilimindedirler.

7

Proaktif Yaklaşımın Temelleri

6. Bölüm’de tartışıldığı üzere, gençlerin optimum başarı ile danışmaya katılımını sağlamak için danışma sürecinin ihtiyaçlara cevap verecek şekilde düzenlenmesi gerekir. Gençlerle yapılacak danışma için proaktif yaklaşım diye adlandıracağımız bir yaklaşımı öneriyoruz. Bu yaklaşım, birinci bölümde de tarif edildiği üzere, ilerleyen bölümlerde işlenecek olan bir dizi danışma becerisi ve stratejisi kullanılarak danışmanın gençlerin ihtiyaçlarına cevap vermesine olanak tanır.

Gençlerle danışmada proaktif danışma süreci sonraki üniteye işlenecektir (Bölüm 8), ancak ilk olarak bu bölümde proaktif yaklaşımın temellerini oluşturan felsefi görüşler ve danışma ilişkisinin özelliklerini tanıtacağız. Bunlar:

- Varoluşçu felsefe
- Yapısalcı (constructivist) düşünme
- Danışmanın kişisel yeterlikleri
- Danışman ve gençler arasındaki ilişkiye yönelik belirli yeterliklerdir.

Şekil 7.1, proaktif yaklaşımın yukarıdaki dört unsur tarafından nasıl desteklendiğini açıklamaktadır. Her bir yeni unsur, altındakiler tarafından oluşturulan bir temele dayanır. Bu nedenle, proaktif danışma esas kaynağını varoluşçuluktan ve varoluşçuluğun üzerinde yer alan yapısalcılıktan alır. Gençlere yönelik proaktif danışma yaklaşımına alt yapı oluşturmak için gereken diğer unsurlar da bu temelden beslenir.

Varoluşçuluk ve yapısalcılığın felsefi alt yapısından, proaktif danışmanlığın diğer unsurlarını destekleyecek bir dayanak olarak yararlanarak danışmayı gençlerin kendi gelişimsel sürecine uyacak şekilde düzenleyip buna uygun bir hâle getirebileceğimiz görülür.

Varoluşçuluk

Varoluşçuluk, insanların yaşamın anlamını aramakla ilgilenir. Varoluşçu görüş insanların varoluşlarını anlamlandırmalarının tek yolunun kişisel deneyimler yoluyla olabileceğini söyler. Varoluşçu felsefe gençlerin gelişimsel süreçleri ile



ŞEKİL 7.1 Gençler için Proaktif danışma yaklaşımının temelleri

yakından ilgilidir çünkü kişisel deneyimleri yoluyla hayatı anlamlandırmak tam da gençlerin yapmaya çalıştıkları şeydir.

Varoluşçu yaklaşım insanların seçimlerinde özgür olduğunu ve dolayısıyla seçimlerinden ve eylemlerinden dolayı sorumlu olduklarını vurgular. Ancak, bu seçimler sınırsız değildir ve içinde bulunulan duruma bağlı sınırlara tabidir. İstedikimizi seçmekte özgür değiliz ancak dünyanın bize sunduğu kaçınılmaz ve öngörülemez uyarılara (stimuli) karşı nasıl yanıt vereceğimizi seçmekte özgürüz (Spinelli, 2003).

Varoluşçu felsefedeki seçme özgürlüğü varsayımı gençlerin yeni oluşan özgürlük anlayışıyla örtüşür. Gençler genelde yaşamları ile ilgili seçimler yapma ve kararlar alma özgürlüğüne sahiptirler ancak bu, içinde bulundukları sosyal çevrenin sınırları içerisinde olmak zorundadır. Gerçek dünyanın kaçınılmaz kısıtlamaları içinde seçme özgürlüğünün üzerinde durmak gençlerin kişisel sorumluluklarına odaklanmalarına yardımcı olur.

Varoluşçu felsefe, güçlü yanlardan çok eksiklikleri vurgulayan psikopatoloji üzerine odaklanmaz. Gelecek yönelimli olan bu felsefe, yaşamı yönlendiren ve gencin yetenekleriyle kendi kaderini çizebileceğine inanan büyüme yönelimli bir modeli teşvik eder. Bu yaklaşım ayrıca bireylerin, davranışların yeni yönlerini keşfetmelerine olanak tanır.

Varoluşçu felsefe, hayatın anlamını arama, özgürlük ve sorumluluk, bireysel kimlik oluşturma, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma gibi konulara önem verir. Ayrıca, ölüm farkındalığını kaygının temel nedeni olarak gören varoluşçuluk, bu kaygının yaşamın bir koşulu olduğunun altını çizer (Corey, 2004). Bütün bu düşünceler ergenliğin temel görevleri ve durumları ile oldukça uyumludur.

Sonuç olarak, varoluşçu bir danışma felsefesi, ergen düşünce sistematığına paralel olmasından, danışanların kaygının bir realite olduğunu kabul etmelerine destek olmasından ve gençleri gerçekçi bir özgürlük anlayışı içerisinde verdikleri kararların sorumluluğunu almaya yönlendirmesinden dolayı, gençlerle danışma için gayet uygundur.

“Danışman ve danışan arasında kurulan ilişkinin kalitesi kullanılan stratejilerden daha önemlidir”

Varoluşçu yaklaşım, danışmanların kullandığı tekniklerin, danışan-danışman arasındaki terapötik ilişkinin kalitesinden daha az önemli olduğunu vurgular ve yapıcı bir kişisel değişime yol açan esas faktör olarak ilişkiye önem verir (Corey, 2004). Varoluşçu terapistler danışanları otantik davranışları model olarak gelişmeye davet ederler. Varoluşçu bir danışmanın görevi, danışanı yaşamına anlam verebilmesi için kişisel deneyimlerini sorgulamasına teşvik etmek ve varoluşunu anlamlandırabilmesi için önündeki seçeneklerini keşfetmesine yardımcı olmaktır. Bu nedenle, danışma ilişkisi öğrenci ve mentör ilişkisine benzetilebilir. Mentörler, gençleri vicdanlarının sesini dinleyerek kendi belirledikleri yolu takip etme konusunda cesaretlendirirler. Bu kaçınılmaz olarak kişinin kendisine ve başkalarına karşı olan sorumluluklarının farkına varmasını sağlar. Kazanma ve kaybetme deneyimi yaşamın normal bir parçası olarak görülür.

Yapısalcı Düşünme

Proaktif danışma yaklaşımı, varoluşçu alt yapı üzerine inşa edilmiş yapısalcı felsefeden istifade eder. Yapısalcılığın bir danışma yaklaşımı olmadığına anlaşılmaması önemlidir. Yapısalcılık, yaşadığımız dünyayı anlamlandırabilmek için nasıl işe koyulacağımızı açıklamaya yardımcı olabilecek bir kuramdır (Fransella ve Dalton, 2000). Varoluşçulukta açıklandığı gibi, insanlar yaşadıkları dünyayı anlamlandırmayı denerken, yaşadıkları dünya ile ilgili fikir ve inançları kavramsallaştırıp geliştirebilmek için kendi kişisel deneyimlerini kullanırlar. Yani, yapısalcı terminolojiyle söylemek gerekirse, insanlar yaşadıkları dünya ile ilgili kavramları kapsayan yapılar (constructs) oluştururlar. Dünya ile ilgili bu yapılar veya kişisel yorumlamalar durağan değildir ve yeni bilgilerle karşılaşıldığında yenilenir ve değiştirilirler. Bu nedenle, kişisel yapı kuramı (personal construct theory), evrenle ilgili mevcut yorumlamalarımızın tümünün revizyona ve değişime maruz kaldığına yönelik felsefi varsayım temel alınarak oluşturulmuştur (Kelly, 1955). Bu anlamda, hepimiz bir bilim insanı gibi davranırız yani hipotezler kurar, bu hipotezlerimizi deneyimlerimizle test eder ve gerekirse onları revize ederiz (Winter, 2003). Gençlerin yaptığı şey de tam olarak budur.

Gençler, bolca keşfetmeyi içeren bir gelişim dönemindedirler. Öyle ki önceden karşılaşmadıkları yeni deneyimler, gençlerin yetersiz ve uygun olmayan yapılarını revize etmelerine ve yenileriyle değiştirmelerine yol açar. Kelly (1995) tarafından işaret edildiği üzere, yapılar her zaman için yeni baştan kurulabilir ve bu yeni baştan kurma işi genelde yapılar deneyimler tarafından geçersiz kılındığı zaman ortaya çıkar.

Yapısalcılar, insanların kendi dünyalarını aktif ve proaktif bir biçimde inşa ettiklerine ve böylece kişisel kimliklerini ve kişisel dengelerini (personal equilibrium) koruduklarına inanmaktadırlar. Bireylerin kendi kişisel kimlikleri ile bağlantılı olduğu için değişime, özellikle dirençli bazı çekirdek yapıları (core constructs) da vardır. Bu yapıları değiştirmek birey için korkutucu olabileceği gibi kaygı ya da suçluluğa da yol açabilir. Bireyler bu kaygı ve suçluluğu önlemek için çeşitli stratejiler geliştirirler. Örneğin bazı kimseler dünyayı daha tahmin edilebilir kılmak için yapıları daraltabilir, bazıları ise geçersiz duruma düşme ihtimalinden kaçınmak için bu yapıları gevşetebilir.

Gençlerle danışma yaparken, onların düşünme biçimleri ile benzeşik olmak zorundayız. Yapısalcılığın ilkeleri ergen gelişimi ile uyumludur ve gençlerle çalışan danışmanlar yapısalcı fikirleri referans çerçevesi olarak kullanmayı yararlı bulurlar.

Danışmanlık için Öneriler

Bazı danışmanlar, Fransella ve Dalton (2000) tarafından tanımlanan yapısal danışmanlık (construct counselling) modelini kullanırlar. Bu model kısaca; danışanların yapılarını saptamayı, bu yapıları problemlerin sebepleriyle alakalı varsayımlarda bulunmak için kullanmayı ve danışanların kendi yapılarını revize etmelerini sağlamayı içerir. Proaktif yaklaşım bu modele dayanmaz, yapısalcı felsefeyi sadece bir referans çerçevesi olarak kullanır.

Danışman, yapısalcı felsefeyi kullanarak değerlendirme sürecinde gençlerle yakın ilişki kurabilir. Bu süreç, gencin danışmanın yapıları yerine kendi yapılarını kullanarak dünya hakkındaki bakış açısını açıklama ve bu bakış açısını kendi yöntemleri ile keşfetmesine teşvik eder. Yapısalcı değerlendirme süreci gençlerin içsel ve dışsal değişim zamanlarında kendilerine inanma gereksinimleri ile tutarlıdır. Bu süreçte danışmanın temel ilgi konusu, gençlerin öykülerini ve ilgili yapılarını anlamak ve keşfetmektir.

“Gençlerin kendi yapılarına saygı duymak önemlidir”

Açıkça görülüyor ki yapısalcılık, danışmanların gençlerin kişisel ve bireysel öykülerini aktif dinlemelerini ve bu öykülere dayalı yapılarını keşfetmelerini, anlamalarını ve saygı duymalarını gerektiriyor. Böyle bir değerlendirme süreci, danışmana gençlerin kişisel yapılarıyla uyuşan terapötik strateji ve teknikler kullanma fırsatı verir. Crespi ve Generalli (1995), gençlerle çalışırken bu sürecin önemli ve değerli olduğuna vurgu yapmaktadır.

Danışmanın kişisel yeterlikleri

Gençler için proaktif danışma yaklaşımının temellerini varoluşçuluğa dayalı yapısalcılık olarak tanımladık. Gençlere sunulacak başarılı bir danışmanlık için gereken bir

sonraki koşulun ise danışmanların belirli kişisel nitelikler sergileyebilmesi olduğuna inanıyoruz (bk. Şekil 7.1). Bu kişisel nitelikler aşağıda yer almaktadır:

1. Ergenlerin gelişimsel sürecine dair sağlam bir anlayış
2. Danışmanın kendi içindeki ergenle bağlantı kurabilme yeteneği
3. Bireyselleşmeyi sembolize etme ve modelleme yeteneği
4. Uyum ve koşulsuz kabul gibi Rogeryan nitelikler
5. Gençlerle kolayca ilişki kurma ve empati yeteneği

Ergenlerin gelişimsel sürecine dair sağlam bir anlayış

Gençlerle danışma yapan danışmanların, ergenlik gelişimi, gelişimsel ihtiyaçlar ve gelişimsel görevler de dâhil olmak üzere ergenlik hakkında açık ve derinlemesine bir anlayış sahibi olmaları gereklidir. Bu kitabın 1. Bölümü’nde ergenlik hakkında genel bilgilere yer verilmişti. Ancak, gençlerle danışma alanında uzmanlaşacak danışmanlar, ergenliği açıklayan gelişimsel kuramları daha ayrıntılı öğrenmek için 1. Bölüm’de yer alan bu konuyla bağlantılı kaynakları da inceleyebilirler.

Hiç şüphe yok ki, gençlerle danışma yapmak belirli beceriler ve yetenekler gerektirir. Gençlerle çalışan bütün danışmanların, bu alanda deneyim sahibi uzmanlardan sürekli süpervizyon almaları gerektiğine inanıyoruz. Şüphesiz bu durum yeni başlayan danışmanlar için daha da önemlidir.

Danışmanın kendi içindeki ergenle bağlantı kurabilme yeteneği

Yetişkinler arasındaki iletişime ilişkin transaksyonel analiz modelinde her bireyin kendi içinde “anne baba”, “yetişkin” ve “çocuk” beni barındırdığı kabul edilir (Berne, 1996). Standart transaksyonel modelin kişiliğin önemli bir parçası olan ergenliği ihmal ettiğini düşünüyoruz. Her bireyin, kendisinin bir parçası olan içindeki anne baba, yetişkin, ergen ve çocuk biliş ve davranışları ile ilişki kurabilecek bir kapasitesi olduğuna inanıyoruz. Kişiliğimizin ergen kısmı hep bizimle birliktedir ve istediğimiz zaman bu kısmı aktive etme yetisine sahibiz (ve bazen ne yaptığımız farkında olmadan). Büyük olasılıkla çoğu okurun tanıdığı, ergen düşünce ve davranışları sergileyerek içindeki ergenden önemli ölçüde istifade eden bir arkadaşı, ahabısı ya da danışanı vardır. Hatta kişiliğin ergen kısmı, bazı kişilerde ilginç bir biçimde bir aile geçindirmek ve yetiştirmek gibi başlıca yetişkin sorumluluklarının azaldığı orta yaşta güçlü bir biçimde ortaya çıkmaktadır.

Ergenlik, benliğin bir parçası olduğu gibi hepimizin de bir parçasıdır. Ergenlik sadece çocuklukla yetişkinlik arasında bir ara evreyi temsil etmez. 1. Bölüm’de açıklandığı üzere, kendine özgü nitelikleri olan uzun süreli bir evredir. Bazı çocuk yanlarımızın kişiliğimizde varlığını hâlâ sürdürmesi gibi, aynı şekilde ergenliğin bazı yanları da varlığını devam ettirir ve bize “içimizdeki ergen”i (inner adolescent) sunar. İçimizdeki ergen; çıkarıp atılması gereken değil, aksine kullanışlı olabilecek bir parçamızdır. Bu parçamız bizi risk almaya, yeni davranışları keşfetmeye ve deneyimlemeye, eğlenmeye ve yaratıcı düşünmeye teşvik eder. Benliğimizin ergen

kısmı yetişkin kısmına göre daha özgür ve bilişsel olarak daha az kısıtlanmıştır ve dolayısıyla daha az sınırlamayla düşünmeye ve kavramsallaştırmaya daha elverişlidir.

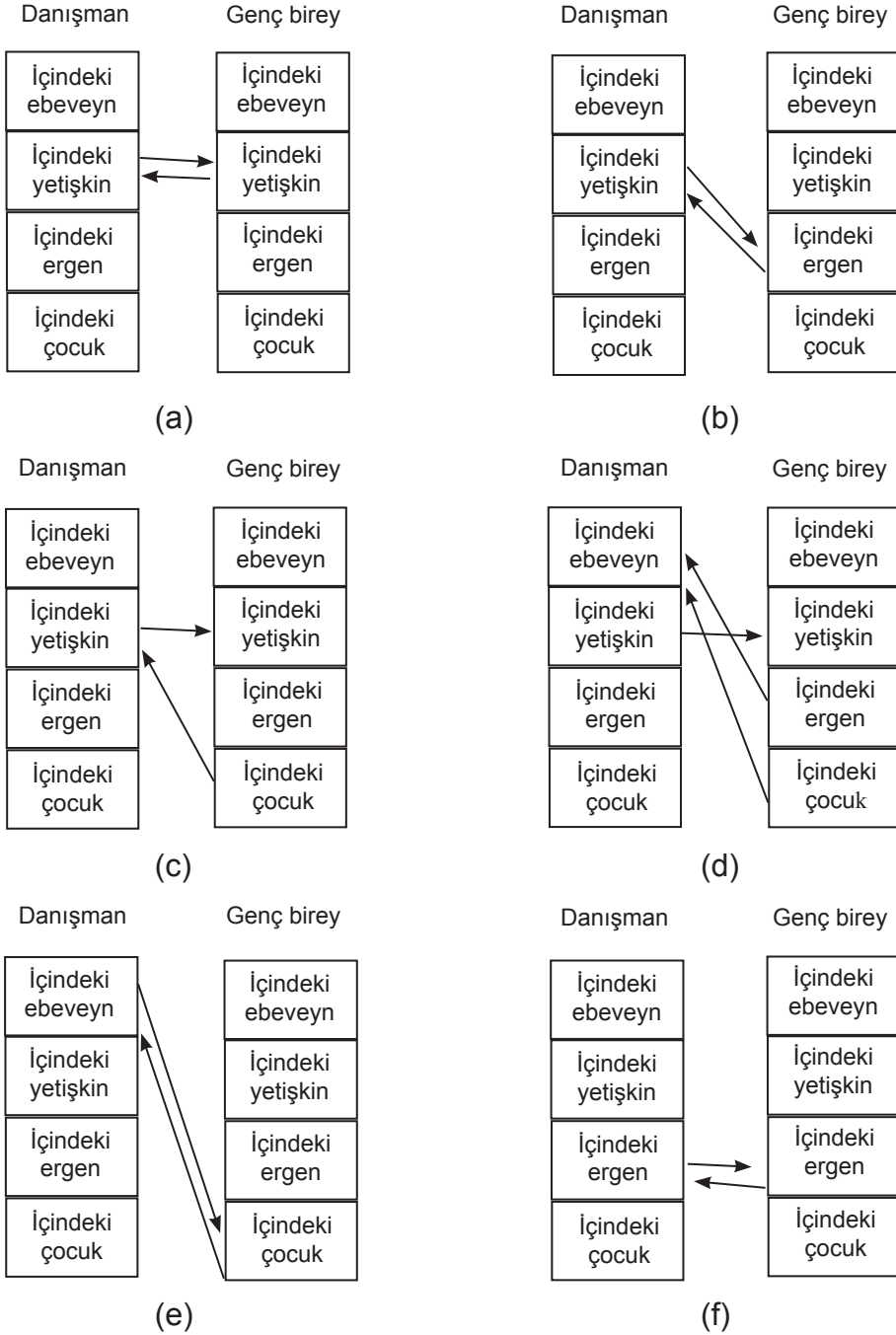
Gençlerle aynı frekansı yakalamak için onlarla kaynaşmak isteyen danışmanlar, kendi içlerindeki ergen ile irtibat kurabilmelidirler. Danışmanlara tamamıyla bir genç gibi davranmalarını önermiyoruz. Böyle yapmak danışan için sahte görünümlü ve kafa karıştırıcı olabilir. Danışmanların, içlerindeki ergenle irtibat kurabilen ve ondan yararlanabilen ve böylece yetişkin düşünme tarzının engelinden kurtularak danışanının bilişsel yapılarını kabul etmede daha özgür olan, dünyayı gençlerin algıladığı gibi algılayabilen ve danışanı ile aynı zeminde buluşmaya hazır kişiler olabilmeleri gerektiğini iddia ediyoruz.

“Benliğin bütün parçalarına değer verilmelidir”

Açıkçası, danışmanlar danışma sürecinde çoğu zaman kendilerinin “yetişkin” kısımlarından da yararlanabilmelidirler. Şekil 7.2, bir gençle danışman arasında gerçekleşebilecek olası iletişim örüntülerini (a’dan f’ye kadar) göstermektedir. Oklar iletişim yollarını göstermektedir.

Bazı iletişim örüntülerinin diğerlerine göre daha fazla tercih edilebileceği açıktır. Şekil 7.2’de (a) ve (b), gençlerle danışmanlar arasındaki yaygın iletişim yolları gösterilmiştir. Şekil 7.2 (c)’de danışman, gencin içindeki yetişkin ile iletişim kurabilmek için kendi içindeki yetişkin benini kullanır, ancak genç içindeki çocuk ile cevap verir. Şekil 7.2 (d), danışanın danışmanı ebeveyn gibi algılayıp danışmanın içindeki ebeveyne (inner parent) karşı ya içindeki çocuk (iner child) ya da içindeki ergen (iner adolescent) ile yanıt verdiği daha da kötü bir iletişim örüntüsünü gösterir. Psikoanalistlerin tabiriyle transferans ilişkisiyle benzerlikler taşıyan bu iletişim biçiminin danışma açısından hiçbir yararı olmayacağı açıktır. Bu durumda, Şekil 7.2 (e)’de gösterilen iletişim örüntüsünü ortaya çıkaracak, danışmanın karşıt-transferans pozisyonuna geçmesi ve içindeki ebeveyn (inner parent) ile yanıt vermesi gibi bir tehlike de vardır. Şekil 7.2 (a)’nın genç bir danışan ile danışman arasındaki en uygun yolu gösterdiğine inanmaktayız. Ancak hem (a) hem de (b) daha önce bahsedilen mentör öğrenci ilişkisine izin verdiği için Şekil 7.2 (b)’deki iletişim biçimi de yararlı olabilir.

Bazen bir danışmanın Şekil 7.2 (f)’de gösterildiği gibi içindeki ergeni (iner adolescent) kullanarak iletişim kurması hem uygun hem de gereklidir. Bu, bazen aradaki kaynaşma ve bütünleşmeyi sağlamak (joining) için çokça arzulanan bir şeydir. Daha önce belirtildiği üzere, bu bir danışmanın tamamen bir genç gibi davranması anlamına gelmez fakat danışmanın içindeki ergenden faydalanarak düşünmesi ve gencin iletişim biçimiyle uyuşacak bir tarzda iletişim kurması anlamına gelir. Böylece danışman, kendisini sadece içindeki yetişkini kullanmakla sınırlamadığı gibi, aynı zamanda içindeki ergenden de yararlanma fırsatını yakalamış olur. Eğer danışman



ŞEKİL 7.2 Genç birey ile danışman arasındaki ilişkinin olası iletişim yolları (okları)

içindeki yetişkinden içindeki ergen'e ya da tam tersine kolayca geçiş yapabiliyorsa dinamik ve spontane bir danışma ilişkisi mümkün olabilir. Gençler kendi iletişim biçimlerini değiştirme konusunda gayet beceriklidirler. Gençler içlerindeki çocuktan yararlanmazlarsa, doğal olarak hem ergen düşünme biçimini hem de yetişkin düşünme biçimini denemiş olurlar. Eğer danışman bu davranışlara otantik bir biçimde uyum sağlayabilirse aradaki bütünleşme pekiştirilmiş olur. Ancak danışman bunu doğal bir şekilde ve kolayca yapabilmelidir, aksi hâlde davranışındaki sahtelik görünür ki bu da uygun olmaz.

İlginç bir biçimde, eğer bir danışman, gençlerin içindeki ergenle iletişim kurmak için kendi içindeki ergeni kullanabiliyorsa bu kez gençlerin danışmanı model almaya başlama ve yetişkin iletişim tarzına geçildiğinde de danışmanı takip etme ihtimalleri vardır. Bu şekildeki geçişler, danışma oturumunun yaratıcı, canlı ve spontane olmasını sağlar.

Bireyleşselleşmenin önemini sergileme ve model olma yeteneği

Gençlerle çalışan danışmanlar, danışanla bütünleşme sürecinde kendi kişisel bireyselliklerini sergileyerek kendi bireyleşmeleri ile sembolik olarak iletişim kurma yeteneğine sahip olmalıdırlar. Gençlerle danışma yaparken danışman, kendi benliği ile danışaninkini dinamik bir süreçte birleştirmelidir (Fitzgerald, 1995). Bu sürecin dinamik olabilmesi için danışmanın bu süreçte proaktif olması gerektiğine inanıyoruz. Danışmanın giyiniş, oturuş ve konuşma biçimi genç danışana bireyselliğin özenilir ve saygın bir şey olduğunu gösterebilir. Eğer danışman, gençler tarafından değer verilen risk alma, yılmazlık (resilience), esneklik, hassasiyet ve yaratıcılık gibi özellikleri, uygun bir mizah ve ciddiyet ile birleştirerek yansıtabilirse, gençler muhtemelen kabul gördüklerini hisseder, ayrıca “bireyin kendisi olmasının” değerli ve onurlu bir şey olduğu duygusunu yaşarlar.

Bütünleşme, gençlerle danışma yapılırken kritik bir öneme sahiptir. Yetişkinlerle danışma yapılırken, etik sınırlara bağlı kalmak şartıyla uygun görülenden daha kişisel düzeyde bir bütünleşme yararlı olabilir. Gençler ise daha önce de tartışıldığı üzere meraklı olduklarından, danışman ile bağlantı kurmak ve danışmanın profesyonel görünüşünden ziyade kişisel düzeyde nasıl biri olduğunu bilmek isterler. Danışmanla ortak bazı ilgi alanları olduğunda ve/veya danışmanın davranışları ve ilişki kurma biçimleri ile kendilerinininkiler arasında benzerlikler bulunduğunu fark ettiklerinde, bu tür davranışları daha çok sergilerler. Bununla birlikte, daha önce belirtildiği gibi, profesyonel etik sınırlar korunmalıdır. Bunlar eğer danışmanın kendi bireyleşme ihtiyacı çerçevesinde görülürse, gençlerin bu duruma saygı duyması zor olmaz.

Rogeryan özellikler: uyum (congruence) ve koşulsuz kabul

Rogers (1955, 1965) tarafından tanımlanan ve danışmanlar tarafından istendik olan iki özellik, uyum (congruence) ve danışana yönelik koşulsuz kabul gösterebilme becerisidir. Rogers'tan günümüze pek çok yazar tarafından bu özelliklerin yararlı olduğu kabul edilmiştir. Biz bu özelliklerin gençlerle başarılı bir danışma yapmak için sadece yararlı değil, aynı zamanda gerekli de olduğuna inanıyoruz.

- *Uyum:* Danışmanlar uyum konusunda başarısız olduklarında gençler bunu hemen fark eder ve danışmanın tutarsız ve samimi olmayan davranışlarını kolayca teşhis edebilirler. Gençler, kendilerine model olabilecek yetişkin arayışı içinde olduklarından, başka insanlar hakkında meraklı olurlar. Bu nedenle tanıştıkları yetişkinlerin tutum ve davranışlarını eleştirel gözle değerlendirirler.
- *Koşulsuz Kabul:* Danışanı, davranışlarından bağımsız olarak koşulsuz, peşin hükümsüz ve olumlu kabul etmeyi içerir. Koşulsuz kabul, başarılması zor ve hatta bazen imkânsız olsa da bu özelliği olmayan bir danışmanın gençlerle sağlıklı ilişki kurması son derece güçtür.

“Gençler kendilerini çok çabuk yargılanmış hisederler,”

Gençlerin davranışları yetişkin standartlarıyla her zaman uyumlu olmayabilmektedir. Gençlerin sık sık yetişkinler ve bazen de kendi akranları tarafından yargılandıklarını ve eleştirildiklerini hissetmeleri şaşırtıcı değildir. Onaylanmama duygusuna çok çabuk kapıldıklarından, kendileri hakkında olumsuz konuşulduğunu hissettiklerinde ve kendilerinde yargılandıkları inancı oluştuğunda, danışmanla özgürce ve rahatça konuşabilmeleri beklenemez. Dahası, olumsuz yargılama, danışanın davranışlarıyla ilgili yapılarını keşfetmek için onların temel ilkeleri çerçevesinde çalışmayı gerektiren yapısalcı yaklaşıma uymaz. Danışmanlar, gençlerin kendi öykülerini ve yapılarını kabul edebilmelidirler ve bunu yaparken de içlerindeki ergen ile temas kurabilmek yararlı olabilir. Bunu yapısalcı paradigma sınırları içinde yapabilmek için zaman zaman kendi kişisel duygularıyla etkin bir biçimde baş edebilmeleri gerekir. Eğer bir danışman bu konuda başarısız olursa, gencin kişisel yaşantıları ve inançları hakkında özgürce konuşabileceğine dair bir his oluşması beklenemez.

Kendi ölçütlerine göre kabul edilemez davranışlar sergileyen bir gence karşı eleştirel olmamak ve onu koşulsuz kabul etmek kolay bir şey olmasa gerek. Daha önce belirtildiği üzere bu gibi durumlarda eleştirel olmamak imkânsızdır. Ancak, eleştirel olmamak ve danışanlara koşulsuz kabul ile yaklaşmak, gençlerle çalışırken başarılı olmak isteyen danışmanların hedefi olmalıdır. Bunu yapmanın zor olduğu yerlerde, danışmanın kabul edici vasfını engelleyen faktörlerin neler olabileceğini öğrenmesi için süpervizyon alması gerekir.

Gençlerle kolay ilişki ve empati kurma yeteneği

Bazı danışmanlar gençlerle kolayca ilişki kurabilmeye elverişli bir kişiliğe sahiptirler. Bu nedenle tanıştıkları gençler kendilerini onların yanında rahat hissediler ve özgürce konuşabilirler. Bu özellikleri danışma becerileri ve stratejileri ile birleştğinde, onlara gençlerle çalışırken kendilerini başarıya götürecek doğal bir avantaj sağlar. Bu özellikleri yeterince geliştirmemiş danışmanlar ise gençlerle

çalışmakta zorlanabilirler. Ancak eğer danışma ilişkisinden başarılı bir sonuç elde etmek için gerekli süreci iyi anlayabilir ve çaba sarf ederlerse başarılı olamamaları için bir sebep yoktur.

Rogers da (1955, 1965) yazılarında empatinin danışmadaki önemini vurgu yapmıştır. Empati, danışanın duygularını tam olarak anlayabilme ve paylaşabilme yeteneğidir. Empati yapılırken, danışman danışanı ile etkili bir birliktelik sağlar, onun yapılarını anlar ve gencin duygularını onun kabul edebileceği şekilde ve belli oranda onunla paylaşır. Her ne kadar gençlerle çalışırken danışmanların uygun düzeyde empati sergilemeleri gerektiğine oldukça inanıyor olsak da zaman zaman genç danışanın duyguları ile bağlantıyı kesebilmek gerektiğine de inanıyoruz. Bu bağlantı kesme işi, danışmanların danışanların duygularına fazla kapılmalarını önlemeleri ve kendilerini korumaları için gereklidir. Böylece danışmanlar, danışanı ve danışma sürecini izleyebilir ve süreçle ilgili uygun kararlar verebilirler.

Danışanlara içten davranmak ve ilgi göstermek danışmanların asli görevlerindendir. Ancak gençler, her ne kadar danışmanlarının içten ve ilgili olmalarını isteseler de aynı zamanda ilişki kurulurken çekingen olma eğiliminde olup bireyselliklerini korumak isterler. Bu nedenle danışman, danışanla yakın bir birliktelik sağlarken danışanın bu temkinli tavrına uygun davranmalı, sunacağı içtenlik ve ilginin danışanı sıkımsamasına dikkat etmelidir. Aksi hâlde genç danışan, kendi bireyselliğinin dikkate alınmadığını hissedebilir. Bu durum, danışmanın yüzeysel ve yeterince uyumlu olmadığı biçiminde algılanmasına neden olabilir.

Danışman ve genç arasındaki ilişkiye özgü nitelikler

Danışma ilişkisinin niteliği, şüphesiz izlenen danışma yaklaşımının felsefi temellerine (varoluşçu ve yapısalcı) ve danışma sürecini yürüten danışmanın kendi kişisel özelliklerine bağlıdır (bk. Şekil 7.1). Herhangi bir danışma müdahalesinin sonuçlarının, danışman-danışan arasındaki ilişkinin niteliğine bağlı olduğu yaygın kabul gören bir gerçektir. Danışanla kurulan ilişkinin niteliğinin danışan memnuniyeti ve danışma müdahalesinin sonucunu etkilemede kritik öneme sahip olması olgusu gençlerle yürütülen danışmada özellikle geçerlidir (Eltz ve diğ., 1995; Kendall ve Southam-Gerow, 1996). Gençlerle yürütülen danışma ilişkisinin başarılı olması için bu ilişkinin aşağıda belirtilen özelliklere sahip olması beklenir:

1. Yapmacık olmayan sahici bir kişiler arası ilişki kurulması.
2. İlişkinin kabul ve anlayış temelinde olması.
3. İlişkide uygun düzeyde içtenlik, sıcaklık ve empatinin bulunması.
4. İlişkide taraflar arasında bir dengenin sağlanması.
5. İlişkide kültürel hususlara duyarlılık gösterilmesi.

Belirtilen bu nitelikler, gençlerle çalışan danışmanların sahip olmak için çaba harcamaları gereken özelliklerdendir. Ancak, bazen danışmanların ön yargıları ve çözülmemiş sorunları gibi istenen başarıya ulaşmayı güçleştiren özel, çevresel ve/veya içsel

uyarıcılar ortaya çıkabilmektedir. İşte böyle bir durum yaşandığında, hem danışan-danışman ilişkisinin neden iyi işlemediğini sebepleriyle birlikte anlayabilmek hem de danışmanın danışanıyla başarılı ilişki kurmasını engelleyen kişisel sorunlarına çözüm bulması için alacağı süpervizyon paha biçilmez öneme sahiptir.

“Danışmanın çözülmemiş sorunları danışma sürecini olumsuz etkileyebilir”

Sahici (authentic) bir yüz yüze ilişki

Gençlerin dünyası, ilişkilerin bütün yönlerinin sınırdığı belirsiz bir yerdir. Kuşkusuz gençlerin yetişkinlerle olan ilişkileri, çocukken olan ilişkilerinden farklı olacaktır. Dolayısıyla, gençler yetişkinlerle ilişki kurmanın yeni yollarını deneme ihtiyacı duyar ve yetişkinlerin beklentilerinden emin olmak isterler. Psikolojik danışmaya gelerek yardım talebinde bulunan bir gencin kendisini rahat ve güvende hissedebilmesi için, danışman yukarıda açıklandığı gibi uyumlu (congruent) ve açık, ayrıca dürüst, samimi ve saygılı olmalıdır. Bu özellikler sergilendiğinde doğal ve sahici bir yüz yüze ilişki yaratılabilir.

Danışanla kurulan ilişki kabul ve anlayış temeline oturmalıdır

Gençler ailelerinin dışında kalan dünyada kabul görme arayışındadırlar. Genelde, hiç kimsenin kendilerini anlamadığına ve hatta kimsenin de anlayamayacağına inanarak danışmaya gelirler. Bu nedenle danışmanların, gençlerle iletişim kurarken onları duyduğu ve anladığı mesajını açık bir biçimde iletmesi son derece önemlidir. Ayrıca, yukarıda da tartışıldığı gibi, bu ilişki danışanın davranışlarından bağımsız olarak kabul ve değer gördüğü bir ilişki olmalıdır.

İlişkide uygun düzeyde içtenlik ve empati bulunmalıdır

İçtenlik ve empati ilişkinin vazgeçilmez unsurlarıdır ancak uygun düzeyde sergilenmeleri gerekir. Gençler, bireyleşme arayışı içindedirler ve bunaltıcı bir ilgi ile sarılıp sarmalanmayı pek istemezler. Bu durum; yeni ilişkilere karşı, özellikle de yetişkinlere karşı olunca, temkinli yaklaşırlar. Ayrıca, yabancı birinden gelen aşırı içtenlik gençler tarafından uygunsuz ve samimiyetten uzak görülebilir. Danışman; içtenlik, ilgi ve empatik ilişkinin önemini dikkate alarak danışanın rahatsız olmayacağı ton ve yoğunlukta uygun bir ilişkinin gelişimine olanak sağlamalıdır.

İlişkide denge unsuru olmalıdır

Bir gençle danışman arasındaki ilişki her zaman bir tarafın baskın olduğu bir ilişki biçimi olmamalıdır. Ciddi ve sıkıntılı konular tartışılrsa dahi, ilişki arkadaşça konuşmaların ve esprilerin de yer bulabileceği dengeli bir yapıda olmalıdır. Ayrıca, araştırma bulguları ilginç bir biçimde, mizahın gençlerle çalışılırken kullanışlı bir tedavi tekniği olduğunu ortaya koymaktadır (Mann, 1991; Bernet, 1993; Chapman-Santana, 1995).

İlişki kültürel konulara duyarlı olmalıdır

Çoğu uzman, danışanın çevresel alt yapısı hakkında çok az bilgi sahibidir ve bu durum, danışman ve gencin ait olduğu etnik ve kültürel grupların farklı olması durumunda bazı zorluklara neden olabilmektedir (Ivey ve diğ., 1993). Tharp (1991), danışanların kendi etnik gruplarından danışmanları tercih ettiklerini ortaya koymuş ve gençlere sunulacak danışmanlık hizmetlerinin eğer mümkünse gençlerin ait olduğu aile ve toplumsal inanç sistemi, ilişkileri ve dili bağlamında yapılması gerektiği sonucuna varmıştır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Proaktif yaklaşım; varoluşçu felsefe, yapısalcı düşünme, danışmanın kişisel özellikleri ve danışma ilişkisine özgü özellikler üzerine kurulmuştur.
- Varoluşçu görüşe göre bizler varoluşumuzu kişisel deneyimlerimize göre şekillendiririz.
- Gençler yaşadıkları dünya ile ilgili yapılarını sürekli olarak oluşturmaya devam ederler: Bu yapılar sabit değildir ve yeni deneyimler edindikçe değişir.
- Gençlerle danışma yapacak danışmanlar; ergenlikteki gelişimsel süreçleri bilen, kendi içindeki ergen ile bağlantı kurabilen, bireyleşmeye model olabilecek, uyumlu, koşulsuz kabul anlayışına sahip ve gençlerle kolay iletişim kurabilen kişiler olmalıdır.
- Danışma ilişkisi; doğal olmalı, kabul ve anlayışa dayalı olmalı, bu ilişkide uygun düzeyde empati sergilenmeli ve kültürel konuları dikkate almalıdır.

8

Gençlerle Yürütülen Danışmada Proaktif Süreç

1. Kısım'da ergenliğin doğasını, 6. ve 7. Bölüm'de ise gençlerin psikolojik danışma gereksinimlerini ve proaktif yaklaşımın temellerini tartışmıştık. Gençlerle psikolojik danışma sürecinde proaktif yaklaşımı kullanmak bu yaklaşımın daha önce tartışılan bütün bilgiler bağlamında anlaşılmasını gerektirir.

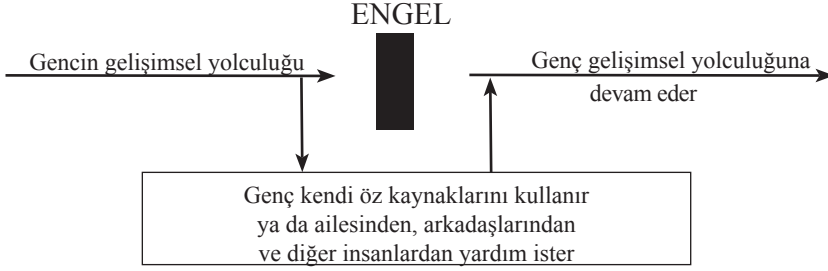
Eğer gençler, çocukluktan yetişkinliğe doğru olan gelişimleri boyunca doyurucu bir gelişim gösterirlerse ergenlikte kendilerini iyi hissederler ve genelde psikolojik danışma yardımı alma ihtiyacı duymazlar. Ancak yaşamlarında bir sorunla karşılaşırlarsa bu sorunlar doğal gelişim süreçlerini engeller ve bloke eder. Genelde gençler bu sorunların üstesinden gelmek için kendi öz kaynaklarından ve stratejilerinden başarılı bir şekilde yararlanırlar. Ya da Şekil 8.1'de görülebileceği gibi akranlarının, ebeveynlerinin veya kendileri için önemli olan diğer kişilerin yardımıyla bu sorunlarla başa çıkabilirler. Bazen de bu sorunlar; daha ciddi, daha şiddetli, birikmiş veya oldukça özel sorunlar olabilir ve gençler psikolojik danışma yardımı almadan bu sorunların üstesinden kendi başlarına gelemeyiz. Eğer bir genç normal gelişimini engelleyen bir sorunu aşmada başarısız olur ve gerekli danışma yardımından mahrum kalırsa, muhtemelen yaşadığı strese verdiği tepkiler uyumsuz davranışlar sergilemesiyle sonuçlanır. Geri çekilme, saldırganca davranışlar sergileme, okulu asma, madde kullanımı ve/veya intihar gibi davranışlar bu çerçevede sergilenebilecek tipik davranışlar arasında sayılabilir.

Bu bölümde proaktif danışma sürecini aşağıdakileri hususlar çerçevesinde ele alacağız:

1. Proaktif danışman davranışları
2. Danışma sürecinin esnekliği
3. Danışma sürecinin temel işlevleri
4. Tekli veya çoklu danışma oturumları

Proaktif danışman davranışları

Proaktif danışman davranışlarını destekleyen yapılarla ilişkin bilgilere kitabın 7. Bölümü'nde yer verilmişti. İlgili kısımda görülebileceği üzere, proaktif danışman davranışlarının varoluşçuluk, yapısalcılık (constructivism), danışmanın kişisel özellikleri ve danışma ilişkisinin kendine özgü özellikleri gibi temel dayanakları vardır.



ŞEKİL 8.1 *Gençlerin sorun çözme davranışları*

Gençlerle danışma yapılırken, uygun danışman davranışları açısından vazgeçilmez olduğuna inandığımız beş temel özellik mevcuttur. Bunlar:

- Genç danışanın gelişimsel ihtiyaçlarına yanıt verebilmek
- Genç danışana inanmak
- Ergenlerin diline uygun iletişim kurmak
- Proaktif olmak
- Genç danışanın kendini açma sürecine saygı göstermek

Her ne kadar akranlarına yol gösterebilmek için özel eğitimden geçmiş gençler tarafından yürütülen akran danışmanlığı gibi uygulamalar olsa da gençlere danışmanlık yardımı sunan danışmanlar genelde yetişkindir. Çoğu yetişkin danışmanın ise ya ergenlik döneminde çocukları vardır ya da geçmişte ergenlik dönemini yaşamış çocukları olmuştur. Bu gruptaki bazı danışmanlar aşağıdaki paragrafta sunulan bazı önerileri kabul etmekte zorlanabilirler. Çünkü kendileri de anne baba olan bu danışmanların, danışma sürecinde kendi “anne babalık” kimliklerini bir kenara bırakmaları pek de kolay değildir. Bu durum danışmanların, gerekli olmasına rağmen hem içlerindeki ergeni hem de içlerindeki yetişkini kullanarak (bk. Bölüm 7) genç danışanlarıyla bütünleşmelerini zorlaştırır. Ancak, ebeveyn olsak bile, gençlere yardım etmekten ve onlarla bütünleşmenin verdiği tatminden hoşlandığımız için bunu gerçekleştirmenin imkânsız olmadığını biliyoruz.

Çoğu danışman, yetişkin danışanlarını anlamak için onlara empatik davranmanın ve onların dünyayı algılama biçimlerine uyum sağlamanın önemini kalın çizgilerle vurgulasalar bile, bu danışmanların gençlerle çalışırken kişiliklerinin ergen bölümünü zaman zaman kullanmaları gerektiği fikrine çoğu zaman direnç gösterdiklerine şahit olup şaşırırmaktayız. Oysaki, kişiliğin bu parçasını kullanabilmek, gençlerle kaynaşma, bütünleşme ve onlarla uyuşma imkânı sağlar.

“Gençlerle yürütülen danışma sürecinde başarılı sonuçlar almak için onlarla kaynaşmak ve bütünleşmek temel bir zorunluluktur.”

Bölüm 7’de belirtildiği üzere, içimizdeki ergeni kullanmak, genç gibi davranmak ya da gencin rolünü oynamak demek değildir. Bu kavram, içimizdeki genci tanımayı ve onunla temas kurmayı gerektirir. Yani dünyayı genç danışanımızın algıladığı şekilde algılamak, kavramsallaştırmak ve düşünmek, yapıları sorgulamak ve aynı biçimde iletişim kurmayı içerir. Eğer bunları yapamazsak gençlerle danışman olarak bütünleşmemiz mümkün olmaz ve onların ebeveynleri gibi görünmekten kaçamayız. Ayrıca böyle davrandığımızda, gençlerin bizi onlara ne yapmaları ve nasıl davranmaları gerektiğini söyleyen kişiler gibi algılamaları olasıdır. Bu da kaçınılmaz olarak yardım etmeye çalıştığımız gençleri bize yabancılaştırır ve güçsüz kılar.

Koşulsuz kabul aşamasında tutarsızlık ve güvenilmezlik gibi tipik ergen davranışlarını da ayrıca eleştirmeden kabul edebilmemiz gerekir. Bunlar gelişimsel olarak normal davranışlardır. Ara sıra gençler danışmanlara karşı sıkıntı verici davranışlar sergileyebilirler (Mabey ve Sorensen, 1995) çünkü bazı gençler yetişkinlere kuşkuyla yaklaşır, danışma oturumunda da bu duygularını dışa vururlar. Ayrıca, içlerine kapanabilir, danışmana güvenmekte isteksiz davranabilir veya açık bir biçimde düşmanca bir tavır, aksi ve kavgacı davranışlar ortaya koyabilirler. Bu durumda bile, danışmanın kabul edici, esnek ve uyumlu tepkiler vermesi gerekir.

Gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmek

Kitabın 1. Kısımın’da açıklandığı üzere, gençlerle çalışacak danışmanların ergenlerin gelişimsel süreçlerini bilmeleri gerekir. Böylece, bu bölümde açıklandığı gibi danışma sürecinden yararlanabilirler. Danışmanlar ayrıca her bir danışma oturumu boyunca gençlerin gelişimsel ihtiyaçlarına karşı aktif bir şekilde yanıt verebilmelidirler. Gelişimsel ihtiyaçlara yanıt aranırken, ergenliğin temel özelliklerinden olan güç ve özerklik konusu dikkate alınmalıdır.

Gençler, genel olarak kendi yaşamlarının başkaları tarafından yoğun biçimde kontrol altında tutulduğu bir durumdan, daha çok özerklik ve sorumluluk sahibi olacakları bir duruma doğru geçiş aşamasındadırlar. Dolayısıyla danışmanlar, genç danışanlarına, danışma yaşantısı boyunca kendi özerkliklerini ve bireyleşmelerini ifade etme imkânı vermelidirler. Bu durum bazen danışmanlar için rahatsız edici olabilir. Eğer bu durum danışmanda rahatsızlık yaratıyorsa, süpervizyon sürecinde bu rahatsızlığın altında yatan sorunlar danışman tarafından gündeme getirilmelidir.

Genç danışanların, danışmanlarıyla birlikte kararlaştırdıkları sınırlar dâhilinde, her bir danışma oturumunu nasıl kullanacaklarına ilişkin seçme hakları olmalıdır. Ayrıca randevuya gelip gelmemeye karar verme hakkına da sahip olmalıdırlar. Danışmanlığın zorunlu kılındığı durumlarda bile, gençler verecekleri kararın sonuçlarını hesaba katarak randevuya gelip gelmeme arasında seçim yapabilmelidirler. Yapılan sözleşme karşılıklı olarak müzakere edilmeli ve kararlaştırılmalı ki genç danışan bu kararları almada eşit düzeyde kendisini sorumlu hissedebilsin. Devam etmekte olan randevular için de gençler gelip gelmeme kararını verme yetkisinin kendilerinde olduğunu bilmelidirler. Kendi hayatlarında kontrol arayan gençlerin, kendileri yerine danışmanların karar vermeye çalıştıklarına inanmaları durumunda danışma oturumuna geri dönmeleri düşük bir ihtimaldir.

Gençlere inanmak

Öncelikle “gençlere inanmak” ile ne kastedtiğimizi açıklayalım. Gençlerle yapılan proaktif danışmada, danışanımıza inandığımızı söyleriz ve bu onların öykülerini dinleyeceğimiz ve anlatılanlar, bizim inanma sınırlarımızı zorlarsa dahi bunları gerçek kabul edeceğimiz anlamına gelir. Bu nedenle, anlatılan öyküyü tamamen doğruymuş gibi kabul edip doğruluğunu sorgulamamamız gerekir. Ancak öyküde anlatılanlar arasında tutarsızlıklar varsa, danışanımızın bu tutarsızlıklarla yüzleşmesinden rahatsızlık duymaması şartı ile bu tutarsızlıklara dikkat çekmek gerekir.

Gençler sıklıkla danışmanlara inanılması güç öyküler anlatırlar. Ancak bu tür inanılması güç öyküler genç danışanların içinde bulunduğu gelişim evresinde kullandıkları yapılarla tutarlıdır. Eğer danışmanlar gençlere var olan yapılarını yeniden gözden geçirme ve sorgulama noktasında yardım etmek istiyorlarsa, onları dinlemeli ve anlatıklarını sorgulamadan kabul etmelidirler. Ancak, danışanın öykülerinde tutarsızlıklar meydana çıktığında, gerekirse var olan yapıların gözden geçirilebilmesi için bu tutarsızlıklar tartışılabilir (bk. Bölüm 11).

“Gençlere inanmak kendi yapılarını gözden geçirmelerine yardım eder”

Bilindiği üzere gençler, sık sık yetişkinler tarafından yanlış anlaşıldıkları ve kendilerine inanmadığı duygusunu yaşarlar. Eğer danışmanlar, gençlerin anlattıklarına inanmayarak onların yetişkinler hakkındaki ön yargısal algılarına uygun davranıyor izlenimi verirlerse, danışanların danışmanlarına güven duyduğu bir ilişkinin kurulma ihtimali zayıflar. Ayrıca, gençlerin sıkça inanmakta güçlük çekilen öyküleri vardır. Bu öyküler inanılması güç olsa bile doğru olabilir. Bu sebeple bize anlatılanlara inanmamız önemlidir. Danışanın anlattıklarına inanmadığımızda, onun bize ilişkin güveni sarsılacağı gibi, yetişkinlerle ilgili algılarını daha fazla yansıtan öyküler anlatma konusunda onlara yardımcı da olamayız.

Bazı psikolojik danışmanların, danışana her zaman inanmamız gerektiğine dair önerimize katılmadıklarını biliyoruz. Ancak tecrübelerimize göre, bunu yaptığımızda aradaki güven gelişir ve danışanlar gerçekle uyuşmayan yapılarını daha uyumlu olanlar ile değiştirerek bu yapılarını değerlendirme ve gözden geçirme konusunda kendilerini daha güçlü hissederler. Süreç içerisinde de nesnel gerçekler açığa çıkar. Bununla beraber, 5. Bölüm’de tartışıldığı üzere, danışmanlar, ruhsal bozukluk belirtilerine karşı uyanık olmalı, gerektiğinde danışanlarını uygun yerlere yönlendirilmelidirler. Sonuç olarak, danışana inanmanın proaktif danışmanlığın vazgeçilmez bir parçası olduğu unutulmamalıdır.

Ergen iletişim stili ile bütünleşmek

Kitabın 9. Bölümü’nde daha detaylı anlatılacağı gibi, gençlerin etkileşim biçimleri genel olarak yetişkinlerinkinden farklıdır. Pek çok genç, muhtemelen etkileşim

sürecine girip çıkmak, bir düşünceden diğerine atlamak ve bu süreçte her zaman kontrol sahibi olmak ister. Danışmanlar olarak eğer gençlerle etkili bir biçimde bütünleşmek istiyorsak onların konuşma tarzlarını kontrol etmeye çalışmak yerine, bilinçli olarak onların konuşma biçimine paralel hareket etmeliyiz. Böyle davrandığımızda danışanımızın konu dışına sapmalarını aktif ve bilinçli bir şekilde teşvik etmiş oluruz. Zaman zaman danışmanlar, gençlerle bütünleşmelerini kolaylaştırdığı için, danışanların konu dışına çıkmalarına izin verir ancak daha sonra genç danışanının sorunlarını tartışmaya geri dönerler.

Ebeveynler çoğu zaman ergen çocuklarının uygun olmayan zamanlarda izinsiz bir şekilde konuşmaya girdiklerini düşünürler. Ayrıca kişisel konuları konuşmaya davet edildiklerinde bunu reddettiklerini ancak uygunsuz zamanlarda ayrıntılı bir şekilde konuşmaya istekli olduklarını söylerler. Bu, gelişimsel olarak normal bir ergen davranışdır. Danışmanlar bu duruma saygı göstermeli ve bu durumu avantajla çevirmelidir.

Kendilerine sıkıntı veren bir durumu konuşmak istemeyen gençler, genelde kendileri karar verdikleri bir zamanda bunları konuşmak isterler. Bu yüzden danışma sürecinde önemli konular tartışılırken konu üzerinde ilerlemelerine ve konudan uzaklaşmalarına izin verilmelidir. Bu sayede, danışma içeriğindeki önemli konulardan kaçmak yerine genç danışanın dikkati geçici olarak başka yöne çekilebilir ve devam etmek için daha rahat bir zaman beklenebilir. Danışman bu durumdan dolayı umutsuzluğa düşmemeli, sadece genç danışanını izlemeli ve aradaki konuşmalara enerji katmalıdır. Bu durum, sabırlı olmayı ve bazen olayla doğrudan ilişkili görünmese bile bazı konuşmaları dinlemekten zevk almayı gerektirebilir.

Yukarıda da bahsedildiği gibi, danışma içeriğindeki konuşmalar her zaman çok ciddi ve yoğun olmak zorunda değildir. Arkadaşça konuşma ve espriler teşvik edilirse, gençleri rahatlatmak ve ciddi meselelerin tartışılmasından doğan huzursuzluğu dengelemek kolaylaşır.

Proaktif olabilmek

Gençlerle çalışırken olması gereken etkileşim biçimi, yetişkinlerle danışma yapılırken yaygın olarak kullanılan etkileşim biçiminden önemli derecede farklılık gösterir. Yetişkinler, iyi tanımlanmış bir danışma sözleşmesi hükümlerinin sınırları içerisinde kaldığı yapılandırılmış danışma oturumlarıyla daha iyi başa çıkarlar. Neden danışma aldıkları konusunda gençlere göre daha nettirler ve danışma sürecinde kendilerinden daha emindirler.

Yetişkinlerin aksine gençler danışmada genellikle daha tedirgin ve daha tereddütlüdürler. Genellikle danışmanın sessiz ve iyi bir dinleyici olması yeterli olmaz. Gençler genelde olaya aktif biçimde katılması gereken tedirgin kişilerdir. Çok çabuk sıkılabilir ve sabırsızlaşabilirler, bu nedenle danışma ilişkisi dinamik olmalıdır. Bu da, yaratıcılıkla bütünleştirilmiş içten gelen, doğal davranışlar sergilemeyi ve yetişkinlerle olan sürece göre daha aktif bir danışma sürecini gerektirir.

Proaktif danışma yaklaşımı, 1. Kısım'da anlatıldığı üzere, danışmanların gençlerin ihtiyaçlarına yanıt vermelerine olanak tanıyan iyi yapılandırılmış ve test edilmiş danışma kuram ve yöntemleri arasından seçilmiş danışma becerileri ve

stratejilerinin kullanımına olanak tanıyan bir yaklaşımdır. Danışma süreci boyunca, herhangi bir zamanda danışanın acil ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğinde danışma becerileri ve stratejileri arasından seçim yapılır. Proaktif süreçte, belirli beceri ve/veya stratejilerin uygulama zamanlaması ile ilgili olan kararlar kritik öneme sahiptir. Bu sebeple oturumlar, gerektiğinde danışmanın düşünüp tasarlayarak belirli becerileri seçtiği ve spesifik stratejileri uyguladığı dinamik bir yapıya sahiptir. Bu durum, danışma oturumlarının karmaşık bir yapıya sahip olduğu anlamına gelmez ki öyle de değildir. Ancak süreç, genç danışanın konuşmaları, davranışları, ruh hâli, sorunları ve ihtiyaçlarına yanıt verecek şekilde biçimlendirilebilir.

“Proaktif danışman, danışanın acil ihtiyaçlarına yanıt vermede dinamiktir”

Proaktif danışma, danışmanın aktif, canlı, spontan ve yaratıcı olmasını gerektirir. Daha da önemlisi, danışmanın atik, esnek ve *fırsatları* değerlendirici özelliğinin olması gerekir. Bu eldeki fırsatları kaçırmamak için, uygun beceri ve stratejilerin seçilmesiyle hızlı ve aktif bir şekilde ihtiyaca yanıt vermek anlamına gelir. Böylece danışma süreci harekete geçirilmiş olur. Proaktif danışma yaklaşımının kullanımı 17. Bölümü’nde örnek vakalara yer verilerek açıklanacaktır.

Gençlerin kendini açma sürecine saygı duymak

Gençlerle yürütülen psikolojik danışma süreçlerinin başarısını etkileyen en önemli faktör belki de onların kendilerini açmalarına fırsat vermektir. Kendini açma ile gençler, kendilerini açık bir şekilde ifade etme imkânı bulur, anlattıkları şeylerin içeriği ile ilgili onaylanma duygusunu yaşar, tartışılan konular üzerinde kontrol hissi kazanır ve en önemlisi kişisel yapılarını gözden geçirme ve değerlendirme imkânı bulurlar. Bu belirtilenlerin hepsi gençlerin gelişim sürecinde onlara yardımcı olan unsurlardır (Rotenberg, 1995).

Kendini açma, gençlerde hem olumlu hem de olumsuz duygular için bir tür katarsis görevi görür. Gençlere kendi öyküleri ile bağlantılı olan ve yoğun yaşadıkları duygularını deneyimleme ve bu duygularla ilişkili olan konuları ve yapıları tanılama olanağı sağlar. Eğer danışmanlar, genç danışanlarının öykülerini dinlerken benzer duygusal tepkiler göstererek onlarla bütünleşmeyi başarırlarsa, danışanların deneyimleri onaylanmış olur ve duygularını katartik etkiyle birlikte daha fazla dışa vurma olanağı sağlamış olurlar. Bu şekilde gençler gelecekteki davranışlarını belirleyecek olan yapılarını gözden geçirmeye ve değerlendirmeye devam edebilirler.

Kitabın 6. Bölümü’nde de anlatıldığı üzere, gençler günlük yaşantılarında akranlarıyla karşılıklı olarak kendilerini açar ve bu sürecin bir parçası olarak ilişkiyi başlatır, kurar ve sürdürürler. Gençler özellikle de benzer deneyimleri dile getiren akranlarını çekici bulurlar. Bu ortak paylaşım bir güven ve samimiyet hissi yara-

tır. Aynen akran ilişkisindeki kendi yaşadıklarını paylaşmanın getirdiği yakınlık ve samimiyet gibi, danışmanlık ilişkisinde de karşılıklı yaşantıların paylaşılması ve öykülerin anlatılması danışanın danışmana güven duymasını kolaylaştırır. Bu durum, bu tür bir ilişki biçiminin gencin akranlarıyla yaşadığı ilişkiye benzemesinden kaynaklanır.

Birçok danışmanın, özellikle de yetişkinlerle çalışmaya alışmış olanların, kendi yaşantılarını genç danışanlarla paylaşmakla ilgili kaygıları vardır. Kuşkusuz, danışmanın kendi yaşantısını paylaşması kendi ihtiyaçlarını tatmin etmeye yönelik olmamalıdır. Bu durum, danışmanın kendi kişisel bireyleşme sınırlarında kalacak biçimde, daha da önemlisi profesyonel ve etik sınırlara saygı çerçevesinde olmalıdır. Bununla birlikte gençlere psikolojik danışma yardımı sunarken, danışmanın belli oranda kendisini açması danışmanlık ilişkisini başlatması ve geliştirmesi için gereklidir. Danışmanın kendi yaşantısını genç danışanıya paylaşması bir sonraki bölümde daha detaylı olarak tartışılacaktır.

Genç insanlar, gelişim süreçlerinde devamlı olarak yeni yapılar keşfeder ve bunları kendilerinkiyile karşılaştırırlar. Sıklıkla kendi inanç ve düşüncelerini güçlü bir biçimde dile getirirken, aynı zamanda başkalarının inanç ve düşünceleriyle de ilgilenmeye çalışırlar. Doğrudan veya dolaylı olarak akranlarının, ebeveynlerinin, öğretmenlerinin ve danışmanlarının fikirlerini almaya çalışır, böylece kendi düşünsel yapılarını onlarıki ile karşılaştırırlar. Danışmanların genç insanların bu tür tipik davranışlarını bilmesi ve bundan danışmanlık sürecinde yararlanabilmesi önemlidir.

Gizlilik ilkesi gençlerin kendilerini açıp açmamaya karar vermelerinde hayati öneme haizdir. Gençler akranlarıyla olan ilişkilerinde onlardan nasıl gizlilik ve sadakat bekliyorlarsa (her ne kadar her zaman bunu akranlarından görmeseler bile), danışmanlık ilişkisinde de aynısını beklemektedirler.

Maalesef gizlilik ilkesi, başkalarının bilgi alma hakkı olması bakımından karmaşık bir konudur. Birçok genç ailesiyle birlikte yaşamakta ve psikolojik danışmaya çoğu kez aileleri tarafından getirilmektedir. Bakım altında olanlar da danışmanlığa bakımlarını üstlenen kişiler ya da velileri tarafından getirilmektedir. Ebeveynler ve yasal vasiler danışmanlık süreciyle ilgili bilgi alma hakkına sahiptirler. Bununla beraber pek çok ebeveyn ve vasi, önemli konularda bilgilendirilmeleri kaydıyla, gençlerin danışma sürecinde anlattıklarının gizli kalmasına saygı duyarlar.

Öncelikle, eğer genç, danışmaya ebeveyni veya vasisi tarafından getirilmiş ise, gizlilik ilkesini ve sınırlarını genç ve yetişkin birarada iken konuşmak ve bu konuda bir anlaşılmaya varmak yararlı olabilir. Gencin inisiyatif alıp danışmanlık sürecine kendi başına geldiği durumlarda ise gizlilik ilkesine tamamen uyulabilir. Ama bu da yasal, etik ve profesyonel zorunluluklara tabidir. Ancak genç danışanın suistimal düşüncesi, intihar planı ya da başkalarına zarar verme planı söz konusu olduğunda, danışmanların danışanlarını ve diğer insanları koruma ve uygun adımları atma görevi vardır. Bu gibi durumlarda başkalarını bilgilendirmenin gerekliliğini genç yetişkinle konuşmak önemlidir. Her fırsatta, yasal, etik ve profesyonel zorunluluklar hesaba katıldıktan sonra, *nasıl* ve *ne zaman* kendisini açacağına karar verme hakkı danışanın kendisine verilmelidir. Bunu yapmak, genç

danışanın kendini açma süreci üzerinde kontrol sahibi olmasını ve umulur ki bu bilgi paylaşımının sonuçları üzerinde de belli oranda kontrol duygusu geliştirmesini sağlar. Bunun aksini yapmak danışanı güçsüz kılar ve büyük ihtimalle danışma süreci de hayal kırıklığı ile sonuçlanır. Eğer böyle bir durum meydana gelirse danışan bir daha danışmanlık almak istemeyebilir.

“Gizlilik konusu ve sınırlarına uygun davranmak güvenin oluşmasına yardımcı olur”

Danışma oturumuna ebeveyni veya velisi tarafından getirilen gençle gizlilik konusu müzakere edilip anlaşmaya varılmasının hemen ardından, aradaki güveni oluşturabilmek için danışmanın bu konuyu genç danışanla konuşması iyi olacaktır. Baskı altında danışmaya devam eden gençler genelde danışma sürecine katılma konusunda isteksiz davranırlar. Genç danışanla görüşülmeden önce ilkin ebeveynler veya diğer yetişkinlerle görüşülüp istişare edildiğinde, genç danışanlar kendi görüşlerini açıklama şansı bulamadıklarından kendileri hakkında istenmeyen bilgilerin ebeveynlerine verileceği kanısına varabilirler.

Ebeveynlerin bilgi alma hakkına saygı duyarken, diğer yandan genç danışanın anlattıklarının gizliliğini korumanın iyi bir yolu, ebeveynler veya velilerle mutlaka genç danışanın da bulunduğu bir ortamda görüşmek veya bütün aileyle gençlerle birlikte tanışmaktır. Bunu yapmakla genç danışan, ebeveyninin (ya da diğer aile üyelerinin) ve danışmanın ne söylediğini duyabilir, durum hakkında kendi alternatif bakış açısı ve yorumlarını ifade etme şansını bulur (Barker, 1990). Genç danışanla, danışma sözleşmesi oluştururken üçüncü bir tarafın da hazır bulunması durumunda, gizlilik konusu hayati bir önem kazanır ve genç danışanı danışanla görüşmeye getirenler arasındaki ilerideki iletişim daha danışma süreci başlamadan netleştirilmiş olur.

Gizlilik, danışana başkalarına açıklamanın çok zor olduğu konuları tartışabileceği bir mahremiyet alanı sunmanın bir yoludur. Ancak yukarıda da bahsedildiği gibi, sunulabilecek gizliliğin kapsamı ile ilgili bazı sınırlar vardır ve danışmanlar bu sınırlarla ilgili genç danışanlarına karşı açık olmakla yükümlüdürler. Farklı ülkelerin ve ülkelerdeki farklı eyaletlerin, gençlerin hakları ve danışanların veya diğer profesyonellerin sorumlulukları ile ilgili farklı politikaları vardır. Gençlerle çalışan danışmanların, gizlilikle ilişkili etik, profesyonel ve yasal konulara dair bilgi sahibi olmaları zorunludur.

Psikolojik danışma sürecinde esneklik

Gençlerle yapılan psikolojik danışma çocuklarla ve yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmanlıkla karşılaştırıldığında, daha esnek ve daha özgür bir yapıda olmayı gerektirir. Danışma sürecini genelde tahmin edebilmek ve iyice tanımlamak güçtür. Genç danışanların terapisinin sıralı aşamalarını takip eden bir danışma sürecine bağlı kalmaları düşük bir ihtimaldir. Onlar değişen yapılarla mücadele ettikleri için çoğu kez içinde yaşadıkları hayatın büyük resmini görme konusunda güçlükle yaşarlar. Ayrıca yaşadıkları zorlukları açıkça ifade etmede sıkıntı yaşarlar ve sadece büyük resimden

bağımsız olan kendi dünyalarının oldukça soyut kısımlarına odaklanır ve bunu tanımlayabilirler.

Keşif süreçleri, kendi resimlerinin farklı parçaları arasında bağlantı kurmayı ve anlamlandırmayı içerir. Dolayısıyla danışma süreci bunu hesaba katmalı, danışmanlar da yaşamı anlamlandıracak yapıları oluşturmak için gençlere inançlarını ve düşüncelerini biraraya getirmelerinde yardımcı olabilecek stratejiler kullanmalıdırlar. Danışma süreci, gençlere normalde kullandıklarına benzer yolları kullanarak keşfetme imkânı vermelidir. Nitekim gençler konudan konuya atlayabilir ve kendi dünyaları ve yaşantıları ile ilgili bağlantısız gibi görünen kısımları keşfetmek isteyebilirler. Proaktif yaklaşım, danışma sürecinin temel işlevleri devam ederken psikolojik danışmanın spontan, yaratıcı, esnek ve fırsatçı (opportunistic) olmasını gerektiren durumlara izin verir.

Psikolojik danışma sürecinin temel işlevleri

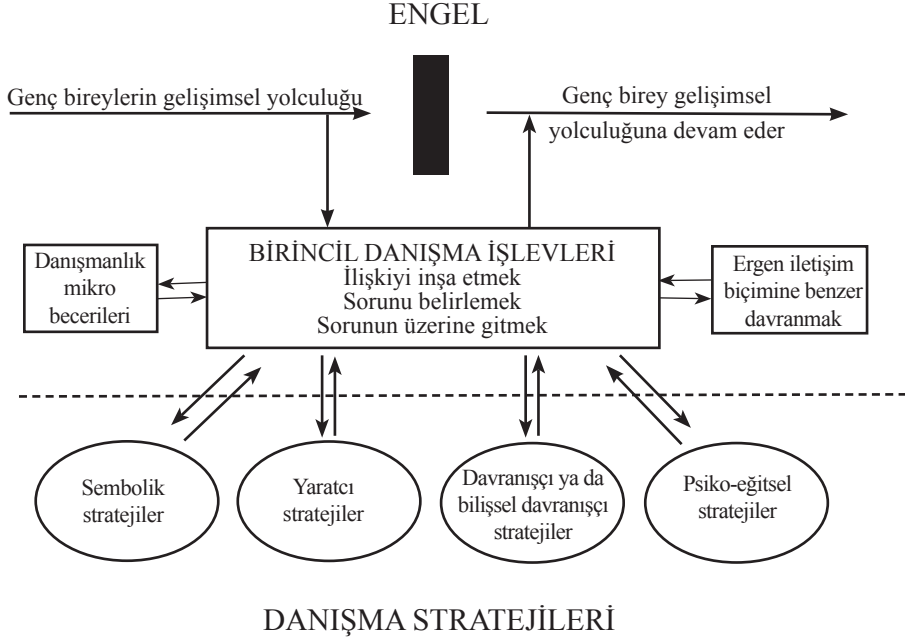
Proaktif yaklaşımın kullandığı gençlerle danışma süreci grafiksel olarak Şekil 8.2’de anlatılmaktadır. Bu şekilde görüleceği üzere, danışma süreci, *birincil danışma işlevlerinin* merkezde olduğu bir çekirdeğe bağlıdır. Üç birincil danışma işlevi şunlardır:

- İlişki kurmak
- Problemi belirlemek
- Problemin üzerine gitmek

Bu birincil işlevlerin ayrıntıları aşağıda anlatılacaktır. Bu üç işlev sırayla ortaya çıkmak zorunda değildir fakat bunlar çakışabilir ya da aynı zamanda yerine getirilebilir. Her işlev aralıksız ortaya çıkabilir ya da danışma oturumu boyunca birkaç kez tekrar edilebilir. Proaktif danışman, her seferinde, bir danışma oturumu boyunca, bir ya da daha fazla birincil işleve bakmakla meşgul olur. Bunu yapmakla danışman, gerekli olduğunda, Şekil 8.2’de oklarla gösterildiği gibi, danışmanlık mikro becerilerini kullanır (mikrobeceriler 10. Bölüm’de işlenmiştir) ya da Şekil 8.2’de gösterildiği gibi gençlerin etkileşim biçimine benzer davranarak sapmalara izin verir. Bu sapmalar danışma sürecinde kayıp zaman olarak değerlendirilmemelidir çünkü birincil danışma işlevlerine yardımcı olması bakımından faydalı bir amaca hizmet etmektedirler. Gençlerin genel olarak konuşmalarıyla ve anlattıkları ile ilgilenmek, onlarla daha kolay ilişki kurmayı sağladığı gibi, gençlerin dünya ile ilgili yapılarını öğrenme ve anlamada da danışmana yardımcı olur.

Birincil danışma işlevlerini faaliyete geçirmek için kullanılacak danışma stratejileri

Şekil 8.2’deki elipsler gençlerle danışmada yararlı olacak dört farklı danışma stratejisi grubunu tanımlamaktadır. Bu strateji gruplarından birini seçmek ve bu uygun stratejileri danışma sürecinde belirli noktalarda kullanmak proaktif danışmanın görevidir. Bir danışma oturumu boyunca bir veya daha fazla stratejiden yararlanılabilir.



ŞEKİL 8.2 Proaktif danışma süreci

Stratejiler kullanıma hazır kaynaklardır. Danışman gerektiğinde uygun stratejileri seçmek ve kullanmak için fırsatçı ve becerikli olmalıdır. *Proaktif danışman, gençlere sorunları keşfetme ve çözüme sürecinde özgürlük tanırken, birincil işlevleri yerine getirmek için danışma sürecini organize etmede tam sorumluluk sahibidir.* Bu, gençlerle yapılan proaktif psikolojik danışma sürecinin esasını oluşturur. Danışma sürecinde genç danışanın; bilişsel, duygusal, bedensel, sözel ve sözel olmayan davranışlarına ve tartışılan sorunlara yanıt verecek stratejiler seçilir. Seçilen stratejiler, danışmanın en başarılı sonuçlar vereceğine inandığı stratejilerdir.

“Proaktif bir danışman danışanın ihtiyaçlarına çabucak yanıt verir.”

Seçilen stratejilerin uygulamasının zamanlaması özellikle önemlidir çünkü bu, genç danışanın ilgi düzeyini ve danışma sürecine bağlanma düzeyini etkiler. Eğer zamanlama uygun değilse, genç danışan bu stratejinin kullanımıyla ilgilenmez. Ayrıca se-

çilen strateji; acil ihtiyaçlara, danışanın kişiliğine ve ruh hâline uyumlu olmazsa büyük ihtimalle başarısız olur. Her bir grupta yer alan stratejiler ile bu stratejilerin seçilmesi ve her birinin kullanılabilirliği ile ilgili bilgiler 13 ve 16. bölümler arasında tartışılmıştır.

Her oturum kendi içinde bir bütündür

Proaktif danışma yaklaşımında, üç birincil danışma işlevinin hepsi her danışma oturumunda kullanılır. Böylelikle genç danışan, birkaç danışma oturumuna katılırsa üç işlevin hepsi bütün oturumlarda kullanılmış olur. Ancak, bu üç işlevin uygulanmasındaki denge gerektiğinde değişebilir. Dolayısıyla her oturum kendi içinde bir bütündür, bunun nedeni, danışanın ileriki oturumlara gelmeme ihtimaline karşı mevcut oturumda başarıya ulaşmak içindir.

Her oturumu kendi içinde bir bütün olarak görmek özellikle gençlerle yürütülen psikolojik danışmada önemlidir. Bunun nedeni, pek çok genç danışanın kriz zamanında danışmana gelmesine rağmen kriz sona erdikten hemen sonra gelmeyi bırakmasıdır. Bu tür danışanlar, genellikle yeni bir kriz baş gösterdiğinde tekrar danışma almaya geri dönmektedirler. Danışmanların, yeni krizler meydana geldiğinde, gençlerin bu krizlerle bir danışmanın yardımına ihtiyaç duymadan kendi başlarına baş edebilmeleri için, sadece mevcut krizlerle başetmelerinde onlara yardım sunmaktan ziyade onlara değişim yaratma gücü vermeleri çok daha yararlıdır.

Gençlerle danışma yapılırken akılda tutulması gereken bir diğer nokta da gençlerin içinde bulundukları gelişimsel dönemden dolayı randevulara gitme konusunda güvenilmez olabilmeleridir. Bundan dolayı, yapılan her oturumu sanki son oturumuş gibi varsaymak bizim için faydalı olabilir. Bu şekilde, her oturumda üstlenilen danışma görevini tamamlama seviyesine gelebilmek için gayret gösterebiliriz.

İlişki kurma

Birincil danışma işlevleri şunları içerir:

- Genç danışan ile bütünleşme
- Genç danışan ile ilişki geliştirme
- Genç danışan ile sözleşme yapma

Genç danışan ile bütünleşme

Gençlerle danışma yapmanın en hassas kısmı onlarla kaynaşma ve bütünleşmedir. Bunu yapmak bazen zahmetli olabilir ancak bütünleşme olmadan etkili bir danışmanlık yapılamaz. Gençlerin, ebeveynlerinin ve diğer yetişkinlerin etkisinden ve kontrolünden uzaklaşmak isteme yönünde doğal bir eğilimleri vardır ve bu yüzden yetişkin danışmanlara karşı da kuşku ve güvensizlik besleyebilirler. Örneğin kendi kendilerine şu soruları sorabilirler: “Bu kişinin benim anne babamdan veya öğretmenlerimden ne farkı var?” ve “Neden onlardan bana sürekli ne yapması gerektiği söylenen bir çocuk yerine, değerli bir kişi veya birey gibi davranmalarını bekleyeyim ki?” Proaktif danışmanlar, gençlerle bütünleşmeyi, gençlerin yaygın şekilde ser-

giledikleri bazı davranışlara benzer şekilde davranarak ve onlara anlayışlı davranarak gerçekleştirirler. Bu danışmanlar bir sonraki bölümde açıklanmış olan, ergenlerin arkadaşlık kurma biçiminin doğasında var olan önemli bileşenlerden, gençlerin belirli iletişim ve kendini açma süreçlerinden yararlanırlar. Böylece proaktif danışmanlar kendi davranışlarının bazılarını, gençlerin akranlarıyla konuşurken kişisel düzeyde yaptıkları yaygın davranışları örnek alarak biçimlendirirler. Bu proaktif danışmanın bir genç gibi davranacağı anlamına gelmez, aksine gençlerin kendi akranlarıyla aralarında kurdukları ilişkilerdeki bazı yaygın iletişim süreçlerinden makul bir şekilde faydalanabileceklerini ifade eder. Ayrıca 10. Bölüm’de tartışıldığı gibi, bütünleşme süreci seçilen belirli danışmanlık mikro becerilerinden yararlanılarak geliştirilebilir.

Şüphesiz bütünleşme konusunda en kritik öneme sahip zaman dilimi, ilk oturum, özellikle de bu oturumun başlangıcıdır. Ancak kaynaşma ve bütünleşme sadece oturumun başlangıcında meydana gelmez, aksine devam eden bir süreçtir. Gençler arkadaşlarının değerlendirilmesinde değişken ve bazen kararsız olma eğilimi gösterirler. Çabucak gücenirler, acelecilikten dolayı kendilerini salıverirler ve ilgilerini çabuk yitirirler. Bu nedenle danışman, danışanın ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli olarak hazır bulunmalı ve danışanı ile olumlu bir bağ geliştirmelidir.

Genç danışanla kurulan ilişkiyi geliştirmek

Gençlerle kurulan bir ilişkiyi geliştirmek birinci buluşmada oluşan ilk bağdan daha derin düzeyde bir bütünleşme gerektirir. İlk bütünleşmenin sadece ilk oturumun başlangıcında değil, her danışma oturumunun başlangıcında oluşması gerekir. Bu bütünleşme, genç danışanın danışma sürecine dâhil olmasına ve kişisel konuları daha rahat konuşabilmesine yol açacak daha tam ve daha güven veren bir ilişkinin gelişmesine olanak tanır. Böyle bir ilişkinin gelişimi bütün danışma oturumları boyunca devam etmelidir. Danışmanlar, sürekli olarak ilişkileri geliştirmeye ve korumaya özen göstermelidir çünkü gençler ilişkilerini devamlı olarak yeniden gözden geçirirler. Gençler, çoğunlukla danışmanları ile olan ilişkilerini yeniden değerlendirmek için tetikte olurlar çünkü danışmanları genelde yetişkindir ve gençler yetişkinlerle olan ilişkilerinde özellikle hassastırlar.

“**Sahici olmak güven duygusunun gelişimine yardımcı olur**”

Danışman ve danışan arasındaki güven ilişkisi ve uyum (rapport) geliştikçe 7. Bölüm’de anlatılan özellikler içeren bir ilişki gelişir ve danışan kendisine sıkıntı veren kişisel konuları konuşurken kendisini daha güvende hisseder. Danışma ilişkisi, danışana faydası dokunacak işlerin gerçekleşebileceği bir atmosfer yaratır. Ayrıca, bunun şöyle bir yararı da vardır: Genç; ilişkiler konusundaki yapılarını inceleyip gözden geçireceği, ilişkileri kendi içinde teste tabi tutacağı ve ilişki kurma konusunda yeni beceriler kazanacağı faydalı bir ortam bulmuş olur. Kuşkusuz yargılama ve/veya kınamanın olmadığı, belirli düzeyde bir güven duygusunun olduğu bir ortamda bunu yapmak da güvenli olur. Böylelikle danışma ilişkisi sosyal yeterliklerin gelişmesi için fırsat yaratacağı gibi ileride kurulacak ilişkiler için de model olabilir.

Genç danışanla sözleşme yapmak

Danışanla ilk bütünleşme sürecinde, danışman psikolojik danışmanın amacına ve olası devam süresine ilişkin çok sıkı olmasa da bir sözleşme yapmalıdır. Bu sözleşme zaman zaman güncellenmeli ve düzeltilmelidir.

Danışma sürecine alışkın olmayan genç danışanlara, danışmanın sınırları ve sunacağı fırsatlar anlatılmalıdır. Genç danışanlar danışma sürecine ilişkin şunları bilmelidir:

- Konuşmalar sırasında beklemekte ve biraz vakit istemekte bir sıkıntı yoktur.
- Çözümü danışman bulmayacak danışman, kendi çözümlerini bulmalarında onlara yardımcı olacaktır.
- Danışma sürecinde söylenen her şey taraflar arasında gizli kalacak ancak gizliliğin de sınırları vardır.
- Danışmaya gelmek kendi seçimleridir. (Ancak devam etmemeye karar verilerse bunun bazı sonuçları olabilecektir.)
- Danışma sürecinde neyi yapıp neyi yapmayacaklarını seçme hakları olacaktır.
- İhtiyaç duydukları veya istedikleri sadece bir oturuma katılmak olabilir fakat sonraki oturumlara devam etmek isterlerse bu durum ortak bir karara varabilmek için tartışılabilir.

Sorunu değerlendirmek

Bu birincil danışma işlevi aşağıdaki hususları içerir:

- Genç danışanın öyküsünü dinlemek ve ona inanmak
- Temaları, sorunları ve problemleri belirlemek
- Genç danışanın duygusal durumunu değerlendirmek

Sorunu değerlendirme işlevinin danışma sürecinin sadece belirli bir noktasında kullanılmayacağı, yerine göre danışma sürecinin çeşitli zamanlarında ve/veya sürekli olarak kullanılabileceği unutulmamalıdır.

Genç danışanın öyküsünü dinlemek ve ona inanmak

Bölüm 7’de tartışıldığı üzere, danışanın öyküsünü yargılamadan dinlemek ve ona inanmak, proaktif yaklaşımın yapısalci temelini vazgeçilmez bir unsurdur. Danışanın öyküsüne inanmakla, danışanın gerçekliğini bütün olarak kabul ettiğimizi ifade ederiz. Genç danışanımız bize öyküsünü anlatırken empatik davranarak duygusal tepkilere uygun davranmış olur ve danışanın deneyimini sözlü olarak tasdik etmiş oluruz. Böylece danışan kendisini onaylanmış hisseder. Zaman zaman bir yetişkinin kendisine inanmasıyla bir rahatlama duygusu hissedebilir. Bu durum özellikle de inanma sınırını zorlayan hikâyelerde geçerlidir.

Anlatılan öyküye inanmakla, danışman danışanın dünyasına girmiş ve bu dünyadaki şeylerin neye benzediğine dair fikir sahibi olmuş olur. Tutsuzlukların ortaya çıkması durumunda danışmanın kafası karışabilir ve bu durumu danışanıyla paylaşabilir. Böylece, danışman uyumlu (congruent) ve daha da önemlisi, danışanın dünyasını ve içindeki tutsuzlukları tam anlamıyla anlamak için hevesle gayret sarfeden biri olarak görülür.

Temaları, sorunları ve problemleri belirlemek

Genç danışan kendi öyküsünü anlattıkça danışman devamlı olarak öyküyle ilişkili parçaları bir araya getirir. Dahası, danışanın anlattığı öykü yorumlandıkça, danışman temaları sorunları ve problemleri belirleyebilir ve danışanın bu konularda netleşme ihtiyacı varsa, danışana geri bildirimde bulunabilir. Danışman, danışanın temalarını, sorunlarını ve problemlerini net biçimde tanımlamasını kolaylaştırmak için belirli stratejileri ve/veya teknikleri seçebilir. Bu konuda kullanılabilecek uygun stratejiler ve teknikler 3. Kısım'da anlatılmıştır.

Genç danışanın duygusal durumunu değerlendirmek

Danışanın ruh hâli, duyguları, düşünceleri, algıları da dâhil olmak üzere duygusal ve ruhsal durumunu değerlendirmek danışmanların, gençlerin sorunlarla nasıl baş ettikleri ile ilgili net bir tablo oluşturabilmeleri için gereklidir. Danışmanın danışma sürecinde kullandığı stratejilerle ilgili karar alabilmesi için buna gerek duyulur ve ayrıca danışmana, uzman yardımı gerektiren ruhsal sorunların açıkça görülür bir düzeyde mi yoksa gelişme aşamasında mı olduğunu belirleme olanağı sağlar.

Danışman bir değerlendirme yaparken, ergen gelişimi hakkındaki kendi bilgilerinden yararlanmalı; geçmiş ve şimdiki deneyimlerin gençlerin hayatı üzerindeki etkisini anlayabilmelidir (bk. Bölüm 1). Bu değerlendirme ayrıca, bir danışma oturumu boyunca veya danışma oturumları boyunca devam edecek bir süreç olarak görülmelidir.

“Değerlendirme devamlı yapılması gereken bir süreçtir,”

Genç danışanların, duygusal ve ruhsal durumlarını değerlendirebilmek için gerekli olan spesifik danışma becerileri 10. Bölüm'de tartışılacaktır. Gençler, genelde kim olduklarını veya ne hissettiklerini keşfetmelerine ve anlamalarına yardımcı olabileceğine inandıkları değerlendirme tekniklerini sevmeye eğilimi gösterirler. Bu durum birçok kişinin neden astroloji veya numeroloji (numerology) konularına ilgi duyduklarını açıklar. Bu nedendir ki bazı gençler, kişinin kendi beyanına dayalı envanterleri (self-report inventories) doldurmayı ilginç bulurlar. Bunun farkında olan bazı danışmanlar danışma sürecinde depresyon envanterleri ve öz saygı değerlendirme envanterleri gibi bazı ölçekleri kullanmayı yararlı bulmaktadırlar. Bu durum özellikle de ruhsal problemleri tanımlamada yararlı olabilir. Ancak, gençlerle danışma deneyimi olan pek çok danışman sadece klinik yargıları kullanarak değerlendirme yapabilmektedir. Bu ruh sağlığı sorunu olmayan kişilere yapılacak danışma için yeterli bir durumdur ve bizim deneyimlerimizle de örtüşmektedir.

Sorunun üzerine gitmek

Bu birincil danışma işlevi aşağıdaki hususları içerir:

- Soruna yönelik çalışmak
- Çözümleri keşfetmek
- Deneyimleri planlamak

Soruna yönelik çalışmak

Gençler danışmaya genelde sorunlarına çözüm bulmak için gelirler ve danışma süreci boyunca bu sorunlarının çözüme kavuşmasına yönelik girişimlerde bulunmaları beklenir. Bu nedenle danışmanların bu görevlerini yerine getirebilecek uygun stratejileri seçmeleri ve uygulamaları gerekir.

Bazı genç danışanlar, danışma sürecinde sadece kendi sorunlarını ortaya çıkarmak ve herhangi bir çözüm aramadan sorunlarını açık ve net biçimde anlamak isteyebilirler. Bu danışanlar, çözümü daha sonra bir danışma yardımı almadan bulmak isteyebilirler. Bu durum, gençlerin bireyleşme ihtiyaçlarına da uygun düşen bir durumdur. Böyle yapmak isteyen danışanlar, kendi çözümlerini bulma sorumluluğunu üstlendikleri için teşvik edilmeli ve övgü dolu sözlerle cesaretlendirilmelidirler. Sorunu çözme konusunda kendi yeteneklerine güvendikleri için takdir edilmelidirler. Buna ek olarak, eğer gelecekte kendileri için faydalı olacağını düşünüyorlarsa danışma alabilecekleri belirtilerek davet edilebilirler.

Çözümleri keşfetmek

Soruna yönelik çalışmak, çoğu zaman değerlendirilmesi gereken olası çözümlerin doğal olarak keşfedilmesine yol açar. Bu değerlendirmede olası çözüm seçeneklerinin olumlu ve olumsuz sonuçları ile her olası çözümün genç danışanı ne ölçüde tatmin ettiği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bazı çözümler, danışanın temel inançlarına ve yapılarına uymayabilir. Eğer böyle olursa, bu durum yapıların mümkün olduğu kadar gözden geçirilmesi ile birlikte inançların yeniden değerlendirilmesi için bir fırsat olur. Danışana daha çekici görünen çözümlerin, genç danışanın yetenekleri ile uyumunu ve danışanın bu seçeneği kullanmaya ilişkin istekliliği de bu süreçte dikkate alınmalıdır. Bu konuda işe yarayacak çözümlerin; genç danışana cazip gelen, kişisel yapıları ya da bunların gözden geçirilmiş biçimi ile uyuşan ve genç danışanın uygulamaya koyma isteği ve kapasitesi ile uyumlu çözüm seçenekleri olduğu unutulmamalıdır.

Deneyimleri planlamak

Gençler, tecrübeden yoksundurlar ve bazen kendilerine çekici gelen çözümler bulurlar fakat bu çözümler, uygulanma imkânı olmayan ya da istenmeyen sonuçlara neden olacak çözümler olabilir. Danışmanlar olarak şunu unutmamalıyız ki, hemen her insan bir şeyi en iyi kişisel deneyimleriyle öğrenir. Bir soruna olası bir çözüm bulmak o sorunun çözüleceği anlamına gelmez. Zira bu çözümün sınanması gerekir.

Gençler, hassas bir yapıya sahiptir ve çözümler, uygulamada işe yaramadığı zaman derin bir başarısızlık hissine kapılırlar. Bu nedenle danışmanlar, çözümleri uygulamaya koyarak sınamanın gerekliliğini tartışmalıdırlar. Bu durum bir çözümü sınamak için deneme yapmak olarak ifade edilebilir. Eğer yapılan bir deneme, belirli bir çözüm yolu ile ilgili sorunlar olduğunu kanıtlarsa, bu deneme bir başarısızlık olarak görülmemeli, aksine yeni bilgiler ortaya koyması bakımından yararlı kabul edilmelidir. Bu yeni bilgiler, yapıların gözden geçirilmesinde ve diğer çözümlerin biçimlendirilmesinde kullanılabilir.

Tekli veya çoklu danışma oturumları

Birçok genç tek bir danışma oturumundan bile fayda görebilir, sorunlarına çözümler bulabilir ve böylece gelişimsel sürecini daha kolay devam ettirebilir. Fakat bu durum herkes için geçerli değildir ve bazı bireyler muhtemelen daha fazla danışman yardımına ihtiyaç duyarlar. Maalesef danışma için randevu ayarlamak ve danışmaya bağlılığı sağlamak birçok genç için güç bir iştir. Özellikle açık uçlu danışma anlaşmaları bazı bireylerin gözünü korkutabilmektedir. Devam eden danışma sürecinde anlaşmalar yapıldığında bile, birçok genç, danışma sürecine düzenli olarak devam etmemekte, sürece katılım konusunda istikrarsız tavırlar sergilemektedir.

Gençlerle yapılan kısa süreli psikolojik danışma oturumları ile uzun süreli danışmanlığın etkililiği karşılaştırmak amacıyla pek çok araştırma yapılmıştır (örneğin, Slavin, 1996; Warner, 1996). Diğer bazı çalışmalarda ise kendi isteğiyle değil de başkalarının yönlendirmesi ile danışmaya gelme konusu incelenmiştir (DiGiuseppe ve diğ., 1996). Fakat bu çalışmalar, danışma ilişkisinde en makbul ve etkili sürenin ne kadar olması gerektiği konusunda somut önerilerde bulunamamaktadırlar. Bununla birlikte, genel olarak gençlerin tek oturumluk kısa, öz veya kısa süreli müdahalelerden de faydalanabileceği açıktır (Fitzgerald, 1995; Mabey ve Sorensen, 1995; Mortlock, 1995). Genel olarak kısa süreli müdahalelerin gençlerin kendi hayatlarına yön verme biçimleri ile daha uyumlu olduğu söylenebilir.

“Her danışma oturumu kendi içinde
bir bütün olmalıdır.”

Proaktif danışmanlar, gençlerin danışmaya devam edip etmeme kararlarının danışanların kendi kontrollerinde olması için onları teşvik ederler. Bunun başarılması ise danışmanların danışanların önüne erken seçenekler sunmadan, ama danışanların kendi ihtiyaçları ile uzun veya kısa süreli danışmaya hazır olma düzeyleri dikkate alınarak, bu seçenekleri gözden geçirmeleri için teşvik edilmeleriyle sağlanabilir. Bu sayede onların kendi karar verme süreçleri danışman tarafından gereksiz yere etkilenmemiş olur. Bununla beraber, danışmanın, gencin kısa veya uzun süreli danışmanlığa uygunluğu konusundaki kendi algılarına göre geri bildirimde bulunması ve danışana bilgi vermesi uygundur. Danışanların yüksek egoya sahip olduğu durumlarda tek oturumluk danışmanın daha etkili olması muhtemeldir fakat düşük egoya sahip olan danışmanlarda durum farklıdır onların daha uzun ve daha destekleyici bir sürece ihtiyaçları vardır (Alexander, 1965).

Genç bir danışan, daha fazla danışma oturumuna devam etmenin kendisi için faydalı olacağına karar verdiği ve bunun için istekli olduğunu bildirdiği zaman, genç ve danışman arasında danışma sürecine devam etmekle ilgili bir sözleşmenin birlikte hazırlanması gerekmektedir. Bu durumda danışma saatleriyle ilgili kesin tarihler ve saatler içeren özel bir anlaşma yapılabilir. Fakat bazı gençler danışmaya ihtiyaç hissettiklerinde tekrar gelebilmelerine imkân sağlayacak bir anlamda açık kapı bırakacak bir anlaşmayı tercih ederler. Eğer danışman için de uygunsa bu açık kapı politikası uygulanabilir. Anlaşmaya varıldığı zaman daha sonraki randevular düzenlenir. Eğer bu görüşmelere daha fazla ihtiyaç hisse-

dilmez veya gerek kalmaz ise gencin bundan sonraki randevularını iptal edebileceği söylenebilir. Bu onları, sürecin kontrolünün kendilerinde olduğu konusunda cesaretlendirmek içindir.

Danışmayı bırakan danışanlar

Genç danışanlar pek çok nedenden dolayı danışma sürecini yarıda bırakabilirler. Bu nedenler arasında şunlar sayılabilir:

1. Sürece bağlanmayı ve devam etmeyi korkutucu bulmaları.
2. Danışma deneyiminin onları tatmin etmemiş veya beklentilerini karşılamamış olması.
3. Danışma sürecinden mucizevi çözümler ümit etmiş, ancak sürecin sonunda problemlerine kendilerinin çözüm bulmaları ve kendilerinin uygulamaya koymaları gerektiğini öğrenince hayal kırıklığına uğramış olmaları.
4. Danışmanların onların problemlerini yeteri kadar önemli görmediği inancına kapılmaları.

Aileleri veya başka sevk kaynakları tarafından danışmaya gönderilen genç bireyler, zorlandıkları konularla yüzleştiklerinde veya sorunlara karşı farkındalıkları arttığında genellikle danışmayı bırakma eğilimi gösterirler.

Birçok danışanın danışma sürecini yarıda bırakmasının ana sebebinin, sağlanan tedaviden memnun kalmamaları veya sorunlarla yüzleşmenin çok bunaltıcı olması olduğu varsayılmaktadır. Fakat tüm bu terapi biçimlerini yarıda bırakan insanlar üzerinde yapılan araştırma sonuçları, danışanların çoğunun niyet ettikleri şeye ulaşmalarından dolayı bu süreci yarıda bıraktıklarını göstermiştir.

Danışma sürecini yarıda bırakan birçok danışanın, daha uzun süre devam edenler kadar ilerleme kaydettikleri belirtilmektedir. (Talmon, 1990; Budman ve Gurman, 1992; Rosenbaum, 1994; Kaffman, 1995). Gençlerle çalışan danışmanların şunu iyi bilmeleri önerilir; danışmaya düzenli devam etmek, birçok genç bireyin hayat tarzına çok fazla uymamaktadır. Ayrıca genç bireyler sabırsız olmaya yatkındırlar ve hızlı sonuç almak isterler. Çoğu kez sadece tek bir danışma oturumu önlerindeki engeli aşmalarına ve gelişimsel yolculuklarına devam etmelerine yardımcı olmaya yeterlidir. Bu nedenle gençlerle çalışacak danışmanların, ilk oturumun aynı zamanda son oturum da olabileceğini bilmeleri akıllıca olur, bununla beraber, tek oturumluk bile olsa faydalı ve tamamlanmış bir danışma deneyimi genç bireyi eğer gelecekte ihtiyaç duyarsa tekrar danışmaya gelebileceği yönünde önceden hazırlamış olur.

Danışmanların, gençlerin güç ve özerklik ile ilgili gelişimsel ihtiyaçlarını dikkate almaları gerekmektedir. Danışmaya devam edip etmeme kararının onların özgür iradesine bırakılması gereklidir. Kararın onlara bırakılmaması durumunda danışan, danışma sürecine şiddetli bir biçimde direnç gösterebilir ve gelecek danışma oturumlarına gelmekten kaçınabilir. Çelişkili bir biçimde, danışana danışmaya devam edip etmeme konusunda özgür bir seçenek sunulduğunda, bu sürece karşı direnci ve karşı koyma olasılığı daha düşük olmaktadır. Danışmanların, danışanlarının danışma sürecine devam etmeleri gerekliliğine inanmaları durumunda, danışana danışma hizmeti sunmaya istekli olduklarını açık bir şekilde bildirmeleri önemlidir. Gencin danışma yardımı almaya ihtiyacı olduğu sürece danışmanın ona bu yardımı sunmaya istekli olduğunun danışan tarafından bilinmesi sağlanmalıdır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Danışma süreci boyunca, ilişki kurma, sorunu belirleme ve sorunun üzerine gitme gibi birincil danışma işlevlerine dikkat edilmelidir.
- Proaktif olmak, genç bireyin yardım alması gereken acil ihtiyaçlarına aşağıdaki yöntemleri kullanarak aktif bir biçimde yanıt vermeyi içerir:
 - Seçilmiş danışmanlık mikro becerilerinin kullanımı
 - Konu dışına sapmalar ve uygun bir şekilde kendini açma gibi gençlerin aşına oldukları iletişim süreçlerinin kullanımı
 - Sembolik, yaratıcı, davranışçı, bilişsel davranışçı ve psiko-eğitsel stratejilerin uygulanması
- Proaktif danışman, gençlerin bireyleşme ve özerklik gibi gelişimsel ihtiyaçlarına duyarlıdır
- Proaktif danışman, danışanın kişiliğinin bir parçası olan içindeki ergeni danışma sürecine getirebilme yeteneğine sahiptir.
- Genç danışanın anlattıklarına inanmak saygılı bir davranıştır ve güvenin oluşturulmasına yardımcı olur.
- Genç danışanı sağlanacak gizliliğin kapsamı konusunda bilgilendirmek akıllıca olur.
- Genç sonrakı oturumlara gelmeme olasılığına karşın tek oturumda bile faydalı sonuçlara ulaşabilmek için her bir oturum kendi içinde bir bütün olmalıdır.
- Çözüm işe yaramazsa sonucun başarısızlık olarak anlaşılmaması için bazı çözümlerin yararlı olup olmadığını sınımadan öğrenmenin olanaklı olmadığı söylenmelidir.

Ergen İletişim Süreçlerinden Yararlanmak

Birçok psikolojik danışmanın, gençlere ayak uydurmada ve onlarla serbestçe konuşabilecekleri bir ortamı oluşturmada güçlükler yaşadıklarını fark ettik. Bu, ciddi bir problem olabilir çünkü gencin güveni kazanılmadan mahrem kişisel konuların rahatça konuşulacağı işlevsel bir danışma süreci mümkün değildir. Kanımızca gençlere yardım sunarken danışmanların karşı karşıya kaldığı en büyük problem budur. Danışmanların gençleri danışma sürecine katmada sıkıntı yaşamalarına şaşırmamalıyız çünkü literatürde gençlerin hassas konuları yetişkinlerle konuşmada gönülsüz olduklarını gösteren bolca kanıt vardır (Boldero ve Fallon, 1995).

Daha önce açıkladığımız gibi, gençler bireyleşme sürecindedir. Ebeveynlerinden ve diğer yetişkinlerden ayırt edilir derecede, kendi doğrularıyla birey olma ve böylece kendi kararlarını alabilme gereksinimindedirler. Bu nedenle akranlarıyla arkadaşlıklar kurmaları uygundur. Readdick (1997) ve Santrock'un (1993) belirttiği gibi, gençler yetişkinlerden ziyade akranlarıyla daha sık iş birliği yapma eğilimindedirler.

Ebeveynlerin genel olarak, çocuklarının kendileriyle açıkça konuşmadığından yakındıklarını biliyoruz. Guerrero ve Afifi (1995) ile Ryder ve Bartle (1991) da dâhil olmak üzere birçok araştırmacının belirttiği gibi, gençlerin ilişkilerinde sınırlar koymaları ve bu nedenle belli konular hakkında konuşmaktan kaçınmaları şaşırtıcı değildir. Sonuçta, gençler bireyleşme ödevlerini başarıyla gerçekleştirebilmek için, ebeveynler ve diğer yetişkinlerle hassas kişisel konuları konuşmaktan kaçınarak kendi sınırlarını oluştururlar.

Aynı zamanda, gençlerin sahip olduğu hassas ve kişisel konular kendilerini rahatsız edebileceğinden veya onlara duygusal bir yük getirebileceğinden, bu konuları yetişkinlerle konuşmaktan kaçınacaklarını kabul etmeliyiz. Gençler bu tarz konuları paylaşmaktan kaçındıklarında, tam da bireyleşme çabalarını sürdürdükleri bir dönemde mahremiyetlerini korumuş ve yetişkinlerle yakınlaşma ihtimalinden kaçınmış olurlar. Özellikle de gündelik konularda kendilerini açmaktan kaçınan gençler kendilerine özel yaşam alanları yaratır ve ebeveynlerin müdahalelerinden ve nasihatlerinden kendilerini korumuş olurlar (Buhrmester ve Prager, 1995).

“Genç bireyler sırlarını yetişkinlerle paylaşmaktan genellikle kaçınırlar”

Gençlerin neden yetişkinlere güvenmeme eğiliminde olduklarını hesaba katarsak onların psikolojik danışmanlarla konuşmaya gönülsüz oldukları gerçeğine de şaşırmayız. Fakat eğer gençlere yardım etmede etkili olacaksak, onları iletişime teşvik edecek etkili yollar bulmalıyız; bu, onların rahat iletişim kurabildikleri yolları anlamakla daha kolay yapılır. Gerek literatürde yer alan araştırma bulgularından gerekse gözlemlerden yola çıkarak ergenlerin sıklıkla kullandığı iletişim süreçleri ile yetişkinlerinki arasında bazı farklılıkların olduğunu açıklıkla söyleyebiliriz.

Ergenlerin iletişim süreçlerini daha iyi anlamak istiyorsak, onların kendi aralarındaki iletişim biçimlerini gözlemek iyi bir yol olabilir. Gözlemlenmekten hoşlanmadıklarından ya da gözlemlenirken farklı davranabileceklerinden, bu tarz gözlemler en iyi şekilde doğal bir ortamda yapılabilir. Örneğin, trende veya otobüste seyahat ederken ya da bir restoranda otururken gençlere yakın bir yere oturursanız, bir şekilde rahatsızlık vermeden konuşmalarını dinleyebilirsiniz. Kullandıkları süreçlere dikkat ederseniz birçok gencin akranlarıyla konuşurken kullandığı yöntemler arasında farklılıklar olduğunu keşfedebilirsiniz.

Gençler akranlarıyla beraber bir ortamdayken, genellikle şu davranışları sergilerler (Rotenberg, 1995; Seiffge-Krenke, 1995):

- Diğer bireylerin görünüş, davranış, abartı veya kendini gösterme çabalarını olumlu bir şekilde karşılarlar.
- Bilgi edinmek için direkt kapalı uçlu sorular sorarlar.
- Kendileri hakkındaki kişisel bilgileri açarlar ve karşısındakinin de böyle yapacağını varsayarlar.
- Diğer bireylerin görüşlerini mümkün olduğunca onaylarlar.
- Mümkün olduğunda birbirlerini överler.
- Neyi sevip neyi sevmedikleri konusunda oldukça nettirler.
- Diğerlerinin anlatılanlara tepki olarak gösterdikleri duygusal ifadelere ayak uydurur ya da onları abartırlar.

Bunlara ek olarak birçok gencin şunlara eğilimli olduğunu belirtebiliriz:

- Bir şey üzerinde konuşurlarken sık sık konu dışına çıkıp tekrar ilgili konuya geri dönerler.
- Sohbetle sazi ele alır ve kontrolün kendilerinde olduğunu hissederler.
- Tavsiye alır ve öğüt verirler.

Eğer bir psikolojik danışman olarak bir gençle iletişime gireceksek onların iletişim süreçlerini öğrenmeli ve uygun olduğunda bunları kullanmalıyız. Gençlerle çalışan psikolojik danışmanlar yukarıda belirtilen davranışlara ayak uydurabildiklerinde, bunun onlara yardımcı olacağını düşünüyoruz. Fakat psikolojik danışmanlar olarak

bizler kişiliğimiz ile yaptıklarımızın birbiriyle tutarlı olması için doğal davranmak durumundayız. Sonuçta, gençlerle çalışan psikolojik danışmanlar olarak, yetişkin yanımızın yanı sıra, içimizdeki ergen ile de bağlantılı olmalı ve onu kullanmalıyız.

Normal ergen iletişim süreçlerini irdelemenin önemi nedeniyle bu süreçleri ve bunun psikolojik danışma ile ilişkisini daha detaylı bir şekilde ele alacağız.

Bilgi toplamak amacıyla doğrudan kapalı uçlu soruların kullanılması

Gençler, tipik olarak akranlarıyla konuşmalarında doğrudan kapalı uçlu soruları kullanmakta, yetişkinlere kıyasla konuşmalarında daha direkt ve meraklı bir yol izlemektedirler. Sonuç olarak, psikolojik danışma sürecinde birçok genç direkt bir yaklaşım görmek isterken, yetişkin bireyler ise danışmanların sordukları sorularda daha ihtiyatlı olmalarını tercih ederler. Psikolojik danışmanlar olarak, kapalı uçlu sorularla sınırlı kalmanın çok da iyi olduğunu düşünmeyiz. Hatta çok sayıda kapalı uçlu soru sormanın iyi bir yaklaşım olup olmadığından şüphe ederiz. Fakat gençlerin direkt ve açık iletişimi tercih etmesinden öğreneceğimiz şeyler vardır. Bu tarz bir iletişim farklı terapötik yaklaşımlardan kaynak bulan farklı soruları kullanarak gerçekleştirilebilir. Bu işlevsel sorular sonraki bölümde açıklanacaktır.

Karşılıklı olarak kendini açma

İlginç bir biçimde, pek çok ebeveynin ergen çocuklarının hassas konuları onlarla konuşmak istememesinden rahatsızlık duyduklarını biliyoruz. Fakat aynı zamanda birçok ebeveynin kendi kişisel konularını ergen çocuklarıyla açıkça paylaşmamayı tercih ettiklerini de söyleyebiliriz. Sonuçta, birçok ailede ergen ve ebeveynler arasında karşılıklı kişisel paylaşım ya çok azdır ya da hiç yoktur. Birçok ebeveynin kişisel konularını neden ergen çocuklarıyla paylaşmak istemediklerini anlamak zor değildir. Bununla birlikte, yetişkinlerin paylaşımdaki isteksizliklerinin ergenin de benzer şekilde kendini onlara açmadaki isteksizliğini artırdığını söyleyebiliriz. Birçok genç, kendilerini ebeveynlerine açmalarına rağmen ebeveynlerin bunu yapmadığı, dolayısıyla kendilerinin bu tek yönlü, eşit olmayan paylaşımdan rahatsız olduğu söylenebilir. Akranlar arasındaki kendini açma davranışı ise bundan çok daha farklıdır. Akran ilişkileri, kendini açmanın karşılıklı olduğu eşit düzeyli ilişkilerdir. Dahası, kendini açmanın arkadaşlıklar ve yakın ilişkiler kurmada önemli olduğunu ortaya koyan hatırı sayılır bir literatür desteği bulunmaktadır (Monsour, 1992; Derlega ve diğ., 1993; Berndt, 1995; Parks ve Floyd, 1996).

Kendini gençlere açmanın önemi üzerinde duran Buhrmester ve Prager (1995), gençlerin kendilerini açarak yani fikirlerini bir başkasıyla paylaşarak kendi fikirlerinin, tutumlarının, değerlerinin ve standartlarının uygunluğunu ve doğruluğunu değerlendirme fırsatı bulabildiklerini belirtmektedirler. Yaşamın bu döneminde genç, ailesinden ve çevresinden kaçınılmaz olarak öğrendiği inançları, değerleri ve standartları tekrar değerlendirmekte olduğundan, bu husus ergenlik döneminde oldukça önemlidir. Genç, bu tekrar değerlendirme süreci ile bunlardan kendisine uymayanları reddeder, uyanları ise kabul eder, böylece kendisine ait bir ahlaki değer sistemi oluşturur. Akranlar kendilerini birbirlerine açarak da kendi fikirlerini aynı yaşam döneminde yer alanlar ile karşılaştırabilmektedirler.

Karşılıklı kendini açma, gence içinde hapsedtiği duyguları paylaşma, ifade etme ve aynı zamanda bunların yükünden kurtularak hafifleme imkânı verir. Aslında genç, kendisini karşısındakine açarken, aynı zamanda onu dinleyen kişi tarafından sunulacak duygusal desteğe ve rehberliğe de çağrıda bulunmuş olur (Cutrona ve diğ., 1990). Sonuç olarak kendini açma, genç için, güçlük yaratan stres verici sorunlarla başa çıkma için iyi bir yoldur.

Gençlerle psikolojik danışmada karşılıklı kendini açma

Yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanların çoğu, danışmanın kendisini açmasının ya çok sınırlı olması ya da hiç olmaması gerektiğine inanmaktadır. Fakat bu görüşün bazı istisnaları mevcuttur. Örneğin, feminist danışma kuramı, psikolojik danışmada hem danışmanın hem de danışanın kendisini açmasının, karşılıklı saygının var olduğu ve güç dengesizliğinin olmadığı eşit düzeyde bir ilişki için elzem olduğunu öne sürmektedir. Biz psikolojik danışmanlar, yetişkinlerle danışma yaparken, kendimizden bahsetmek yerine danışana odaklanarak onun yaşantısını değerli kılmak adına genellikle kendini açma konusunda ihtiyatlı davranırız. Fakat bu durumun gençlerle çalışırken oldukça farklı olduğunu, ayrıca danışmanın kendisini bilinçli olarak ve uygun biçimde danışana açmasının önemli olduğunu düşünüyoruz.

Gençlerle çalışırken ergenlerin normalde kullandığı iletişim tarzını kullanmayı tercih ediyoruz. Psikolojik danışmanın kendini açma becerisini uygun bir biçimde kullanmasının gencin kendini psikolojik danışmana açmasında kolaylaştırıcı bir faktör olduğuna inanıyoruz. Bir psikolojik danışman kişisel bilgilerini genç danışanla paylaşırken genç, aslında dolaylı bir şekilde danışmanla eşit düzeyde bir ilişkiye davet edilmektedir. Bu durumda danışan, psikolojik danışmanı duyguları ve yaşantıları olan bir kişi ve belki de benzer duygu ve yaşantıları paylaştığı gerçek bir kişi olarak görür. Fakat psikolojik danışmanın kendisini açmasının elbette bazı sınırları olmalıdır. Psikolojik danışma sürecinin danışanla gereksiz ve fazla kişisel yakınlık noktasına gitmesi hem psikolojik danışmanın doğasına uygun değildir hem de etik değildir.

“**Danışmanın kendisini uygun bir biçimde açması, danışanın ona duyduğu güvenin artmasına yardımcı olur,**”

Genel olarak, psikolojik danışmanın geçmişte yaşadığı veya hâlen yaşamakta olduğu kendi özel sorunlarını danışma sürecine taşımaması ve bunlar hakkında kendisini açmaması gerekir. Ancak sorunun görece önemsiz ve çözülmüş olması, gençle bütünleşmesine yardım edeceğine ya da gencin durumunu anlamada bir faydası olacağına inanılması koşuluyla danışmanın geçmiş veya şimdiki problemleri konusunda kendisini belli oranda açması uygun olabilir. Örneğin, eğer genç, ebeveynlerinin ayrılığına olan tepkisini ve bu yaşantıdaki acısını tartışıyorsa ve danışman da benzer bir yaşantı geçirmişse, bu durumda danışmanın kendini açması uygun olabilir. Bu tarz bir paylaşımın böyle bir yas ve acı yaşantısı normalleştirilerek gencin kendini daha çok açması sağlanabilir. Özetle, danışmanın kendisini bu şekilde açmasının koşulu, psikolojik danışmanın kendi başına ya da süpervizyon sayesinde bu problemi aşmış olması ve geçmişte yaşanan bu sorunun tamamen çözüme kavuşturulmuş olmasıdır. Aksi durumda oturum, psikolojik danışmanın kendi sorunlarının konuşulduğu bir sürece dönüşebilir. Danışma sürecinin odak noktasının daima danışanın sorunları olduğu göz ardı edilmemelidir.

Danışmanın kendisini açması, danışanın birlikte çalışarak tıpkı danışmanın başardığı gibi kendisinin de sorunun üstesinden gelebileceğine inanmasını sağlayarak onun gelişimsel yolculuğunda kendi sorunlarının üstesinden gelme konusunda güven kazanmasına yardım edebilir. Genel anlamda, kendini açarken psikolojik danışmanın yaşadıklarının tamamını anlatması anlamlı değildir, yaşantısının sadece önemli kısımlarını anlatması yeterlidir. Danışanın kendi durumuyla olan benzerlikleri fark etmesini sağlayacak bir özet geçmek böyle bir durumda yeterli olacaktır. Buna ek olarak, danışmanların kendi yaşantıları ile genç danışanlarının yaşantıları arasında kaçınılmaz olarak bazı farklılıklar olacağını danışanlarının görmesini sağlamalıdır. Bu farklılıklar ortaya konulmaz ise iki farklı insanın yaşantılarının tamamen aynı olması hiçbir zaman mümkün olamayacağından, danışan danışmanın onu tamamen anlamış gibi davranmak için gerçekte numara yaptığını düşünebilir. Bu durumun anlaşılmış olması gerekir. Ek olarak, gençler kendi yaşantıları danışmaninkiyle uyuşmamasına rağmen, bu yaşantılarını normalleştirmek için danışmanın kullandığı aynı çözüm yöntemlerini kullanma yanlılığına düşebilirler.

Gencin görüşlerini onaylamak

Her zaman olmasa bile genellikle gençler birbirlerinin görüşlerini onaylarlar. Böyle yaptıklarında sohbetlerini tek taraflı ve eleştirel bir zeminden çıkarıp iş birlikçi ve uyumlu bir şekle sokarlar. İnançlarını, tutumlarını ve yapılarını birlikte paylaşır, irdeler ve büyük ihtimalle bunları gözden geçirip revize ederler. Gencin görüşünü paylaşmasak da eğer inançlarını, tutumlarını ve yapılarını, ayrıca bir bütün olarak kendilerini kabul ederek anlattıklarını onaylarsak, o zaman iş birliği içerisinde onlara da mevcut yapılarını irdeleme, gözden geçirme ve revize etme imkânı tanımış oluruz. Bakış açılarını anladığımızı onlara hissettirdiğimizde, farklı bir bakış açısına sahip olsak da onlara kişi olarak değer verdiğimizizi göstermiş oluruz. Onlarla bu şekilde bütünleşmeyi sağladığımızda, kendilerini güvende hissedecekleri ve iş birliği içinde bizimle fikirlerini gözden geçirebilecekleri samimi, açık ve dürüst bir ilişki kurmuş oluruz.

Yeri geldiğinde övgüyü kullanmak

Gelişimsel dönemleri itibarıyla birçok genç sürekli olarak kendilerini ve yaptıklarını sorgular. Genellikle birbirleriyle konuşurken doğal bir biçimde birbirlerini överler. Benzer şekilde, danışmanlar da gerekli olduğunda övgü ve olumlu geri dönüt ifadelerini kullanabilirler. Fakat bu övgüleri kullanırken dikkatli olmalı, patronluk taşıyor değil de samimi göründüğümüzden emin olmalıyız.

Neyi sevip neyi sevmediğimizi doğrudan söylemek

Birçok genç neyi sevip neyi sevmediğini doğrudan söyler. Eğer onlarla iyi bir danışma ilişkisi kurmak istiyorsak, bizi, işini yapan profesyonel bir kişi olarak değil de, onlarla iletişime açık gerçek birer insan olarak görmelerini sağlamalıyız. Yetişkinlerle çalışırken neyi sevip neyi sevmediğini ifade etmek konusunda birçok danışman tereddüt yaşarken, gençlerle çalışırken olabildiğince doğrudan ifade tarzını kullanmak yararlı olabilmektedir. Bunu yaparken, gencin nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığını (hatta hoşlanıp hoşlanmadıkları şeylerin bizimkilerden farklı olması durumunda bile) onları olduğu gibi kabul ettiğimizi bilmesini sağlayıp bu tercihlerine saygı duyduğumuzu göstermeliyiz.

Anlatılanlara duygusal ifade açısından ayak uydurmak ya da onları abartmak

Daha önce ifade edildiği gibi, gençler tipik olarak birbirlerine, kendilerine ya da başkalarına olanlar hakkında bir şeyler anlatırken duygusal ifadelerini abartırlar veya birbirlerinin bu ifadelerine ayak uydururlar. Psikolojik danışmanlar olarak gençlerin canlı ve dinamik iletişim tarzından bir şeyler öğrenebiliriz. Gençler akranlarıyla sohbet ederken oldukça enerjiktirler. Onlarla iletişim kurarken bizlerin de ölçülü bir konuşma tarzı ve durağan bir ses tonu kullanmak yerine kendimizi daha enerjik bir biçimde ifade etmemizde yarar vardır.

Konunun dışına çıkmak

Ergenlerde iletişimin yaygın özelliklerinden biri de sık sık konu dışına çıkıp başka şeyleri konuştuktan sonra tekrar ana konuya geri dönüş yapmalarıdır. Kuşkusuz bunu bazı yetişkinler de yapmaktadır. Fakat özellikle gençlerin konudan konuya atlama özelliğinin, onlarla yürüttüğümüz psikolojik danışma süreçlerine yararlı katkılar sunabileceğine de inanıyoruz. Çünkü gençler kafalarında geliştirdikleri kurguları sürekli olarak revize ettiklerinden aynı anda çok değişik düşünceler ve fikirler ile boğuşmak durumunda kalırlar. Örneğin, arkadaşları kendilerine bir şeyler anlatırken akıllarına

yeni bir şey geldiğinde, konuşulan konuyu hemen bırakıp başka bir konuya geçer ve bu yeni konuyu konuşmaya başlayabilirler. İlginç bulunan ya da o anda önem verilen konuyu değiştirdiklerini fark ettiklerinde ise asıl konuya daha sonra geri dönebilirler. Görüldüğü üzere, gençlerin akıllarına gelenleri ertelemekten konu dışına çıkabilme özelliği, onlara farklı düşüncelerle meşgul olabilmek imkânı tanır. Daha olgun bireyler ise konuya bağlı kalıp yeni fikirlere daha sonra geçiş yapabilirler. Fakat gençler konuşma konusunda genellikle daha sabırsız olup akıllarına gelenleri hemen söylemek için çoğunlukla dürtüsel hareket etme eğilimindedirler.

Gençlerin konu değiştirmelerinin, zorlandıkları konulardan kaçmalarına fırsat tanınması bakımından oldukça yararlı bir işlevi de vardır. Konuyu değiştirerek kendilerini duygusal olarak rahatsız edebilecek sorunları konuşmayı bir yana bırakıp kendileri için daha az problemli konuları konuşabilirler. Daha sonrasında diyalogun yoğunluğu azaldığında tekrar bu duygusal olarak rahatsız edici konuya geri dönüş yapabilirler. Konu değiştirmelerine izin verilmediğinde, kendilerinde stres yaratan konuları savuşturmak için tamamen susma yoluna gidebilirler.

Gençler kendi aralarında sohbet ederken konu değiştirmek genelde karşılıklı işleyen bir süreçtir ve bu durum uygunsuz bir durummuş gibi algılanmaktan çok normal bir davranış olarak kabul edilir.

Danışma sürecinde gençlerin konu dışına çıkmalarından yararlanmak

Gençler yeni ve zorlayıcı deneyimler yaşadıkça sıklıkla oldukça yoğun duygularla boğuşmak zorunda kalırlar. Sonuç olarak, danışma esnasında birçok kez bu duygularla karşılaşabilir veya kendilerini bu duygular altında ezilmiş hissedebilirler. Bu anlarda problemli konuları konuşmaktan kaçmalarına ve uzaklaşmalarına müsaade edilmesi çok yararlı olabilir. İstedikleri zaman konuyu değiştirebileceklerini biliyor olmaları danışma oturumunu onlar için tehditkâr ya da endişe verici olmaktan çıkarp tersine güvenli bir ortam hâline dönüştürür. Buna ek olarak, gençlerin danışma ortamında bir yetişkin ile ergenin iletişiminden çok, bir çeşit akran sohbeti rahatlığını yaşamalarını sağlar. Kuşkusuz, ergenler için bu tür bir iletişimin daha rahatlatıcı olduğu açıktır.

Danışma oturumunda ciddi bir mesele hakkında konuşurken bazen genç tamamen dağılmış ya da kendini geçici olarak danışma sürecinden geri çekmiş olabilir. Ayakkabılarıyla ya da kolyesiyle oynayabilir ya da dışarıda olan biteni pencereden izlemeye koyulabilir. Bu dikkat dağılması konu değiştirme ile aynı amaca hizmet edebilir. Bu, gence, kendisi için çok problemli ve konuşulmakta olan konudan kaçmak anlamında bir fırsat sunabilir. Fakat bu kaçışın nedeni her zaman kendisini duygusal olarak zorlayan bir konudan kaçma isteği olmayabilir. Bazen de genç bu konuyu konuşmaktan bıkmış ve bu konuyu konuşacak enerjiyi kendisinde bulamıyor olabilir. Bu nedenle danışmanın, danışanın neden dağılmış olabileceğini fark edip netleştirmesi gerekir.

Danışman genç danışanın dikkatinin dağıldığını fark ettiğinde, kendisi de konuyu bilinçli olarak değiştirebilir. Bunu yaparak gençle daha yakın bir iletişim kurma şansını yakalayabilir. Örneğin, genç ayakkabılarıyla oynamaya başladığında

danışman hemen bununla ilgili bir sohbet başlatıp ayakkabıların renginin güzel olduğunu söyleyebilir, onları nereden aldığını sorabilir veya “bunlara çok benzeyen bir ayakkabım var fakat benimki o kadar rahat değil, seninki nasıl?” gibi bir soru yöneltebilir. Danışman bu şekilde konu değiştirme yoluna giderse, sohbet artık “sorunu belirleme” yolunda ilerlemeyecek onun yerine gencin rahatlayacağı sade bir sohbet hâline dönüşür. Danışman ile danışan arasında ortak bir ilgiden kaynaklanarak yapılan bir paylaşım ya da kendini açma, gencin danışmanla daha yakın bir bağ kurduğunu hissetmesine de yol açabilir. Sonuç olarak, böyle yapıldığında danışma odasındaki hava değişir, gencin enerjisini geri kazandığı, danışmanla daha çok iş birliği içerisinde olduğu, arkadaşça ve rahat bir sohbet ortamı yaratılmış olur. Böyle bir sohbetten sonra, danışman asıl meseleye daha kolay dönebilir ve gence yardımcı olabilir. Bu, 10. Bölüm’de açıklandığı gibi, “geçiş sorularının” kullanımıyla yapılabilir.

“Konudan sapmaları aktif bir şekilde desteklemek olumlu sonuçlar doğurabilir”

Daha önce belirtildiği gibi, bir psikolojik danışmanın gençle bütünleşmek ve onunla birlikte hareket etmek anlamında konuyu değiştirmesi ve bunu gerektikçe kasıtlı olarak yapması yararlı olabilir. Gerekğinde konu dışına çıkmak ve günlük sorunlar hakkında kendini açmak gençle danışman arasındaki iletişimi hatırı sayılır derecede ilerletebilir. Danışma oturumunun eğlenceli ama ilgisiz bir sohbeta dönüşmesi konusunda çok endişelenmeyin. Çünkü gençlerle çalışırken en kritik noktalardan biri iyi bir ilişki kurmayı sağlamaktır.

Sohbeti kontrol etmek

Pek çok çocuk, aile içinde onlardan ne beklendiyse genellikle o yönde davranarak büyürler. Büyüyüp ergenliğe girdiklerinde artık hayatlarının kontrolünün kendilerinde olmasını ister, bu nedenle ne zaman konuşup ne zaman susmaları gerektiğini birinin onlara söylemesinden hoşlanmazlar. Arkadaşlarıyla konuşurlarken, sohbetin kontrolünün birinden diğerine ve tekrar diğerine geçtiği karşılıklı paylaşımın olduğu bir ortamın olmasını isterler. Özellikle de ne konuşacaklarının ve ne zaman konuşacaklarının onlara söylenmesini sevmezler.

Yetişkinler, özellikle bir profesyonel ile konuşurken genelde sohbetin kontrolünün büyük oranda o profesyonelde olmasını beklerler. Oysa gençler kendi aralarında konuşurlarken genelde bu durum oldukça farklıdır. Belli bir konuya dolaylı ya da direkt olarak girilmesi noktasında başkalarının etkisi altında kalmaktansa sohbetin kontrolünün doğrudan kendilerinde olmasını beklerler.

Gençlerle danışmada konuşmanın kontrolü

Yetişkinlerle danışma yaparken, özellikle danışan merkezli danışmanlar, konuşmanın yönünü ve kontrolünü belirleme işini danışana bırakmaya çalışırlar. Böyle yapsalar bile, tepkilerini verirken belli bir sürece bağlı kalırlar ve bize göre bu durum da konuşmanın niteliğini ve yönünü önemli oranda etkiler. Diğer psikolojik danışmanlar, bir yandan danışanın ihtiyaçlarına ellerinden geldiğince saygı gösterirken, diğer taraftan danışmadaki sohbetin kontrolünü ve yönünü bilinçli olarak ellerinde tutarlar.

Gençlerle çalışırken proaktif olunması gerektiğine inanıyoruz. Daha sonraki bölümlerde açıklanacağı üzere, bunu yapmak, genç danışanın şimdiki duygusal durumuna vereceğimiz tepkinin sorumluluğunu proaktif bir biçimde yeni yollar ve stratejiler kullanmak suretiyle üstlenmemiz demektir. Fakat bunu yaparken, gencin konuşmanın kontrolünü eline alması için ya da istediğinde kontrolü alabileceğine dair desteklenmesi gerektiğinden emin olmalıyız.

Gençlerle etkili ve rahat bir danışma ilişkisi, tıpkı arkadaş sohbetinde olduğu gibi sohbetin kontrolünün iki kişi arasında gidip geldiği bir iletişim tarzını içerir. Fakat gençlerin danışma sürecinde ne anlatacakları ve ne yapacakları konusunda seçim yapma şanslarının her zaman kendilerinde olduğunu anladıklarından emin olmak gerekir. Böylece danışmanlar süreci kasıtlı olarak etkilemek için insiyatif aldıklarında, danışanlar uygunsuz bir şekilde kontrol edildikleri hissine kapılmamış olurlar.

Tavsiye arayışı

Gençler, tipik olarak ne yapacakları ya da neye karar verecekleri konusunda belirsizlik yaşadıklarında, akranlarıyla konuşur ve onların tavsiyelerini alırlar. Bu durum genellikle ebeveynleriyle pek de yapmadıkları bir şeydir çünkü gençler ebeveyn kontrolü olmadan kendi kararlarını almak isterler. Gençler kendi yaşlarındaki bir arkadaşlarından tavsiye istediklerinde, büyük bir ihtimalle ne kendileri ne de öneriyi veren arkadaşları bu tavsiyenin mutlaka yerine getirilmesi beklentisi içinde olmazlar. Bu durum bir ebeveynin veya yetişkinin öneri vermesinden farklıdır. Yetişkinlerden tavsiye istendiğinde ve yetişkinler bu tavsiyeyi verdiklerinde, genellikle verdikleri bu tavsiyeye uyulmasını bekler ve uyulmadığında kendilerini incinmiş hissederek. Tersine, gençler öneri istediklerinde yalnızca başka bir bakış açısını görmeye ve başka birinin deneyiminden yararlanmaya çalışırlar. Bu nedenle gençler arasında tavsiye verme ve alma, verilen çözüm önerisinin benimseneceği yönünde öğüt olmaktan çok, muhtemel çözümler için bir fikir paylaşımını içerir. Bu durum aslında, gençlerin kendi yapılarını araştırma, uymayanları çıkarma, uyanları keşfetme çabası içinde olduğu fikriyle de tutarlılık göstermektedir.

Gençlerle danışma yaparken tavsiyelerde bulunma

Yetişkinlerle çalışan danışmanların çoğu danışanlarına öneri vermekten kaçınır, bunun yerine danışanlarının kendi çözümlerini kendilerinin üretmeleri için onları desteklerler. Böyle bir yöntem, ne yapmaları gerektiğinin kendilerine söylenmesini

sevmedikleri için gençlerle çalışırken de iyi bir ilke olduğu açıktır. Fakat gençlerin danışmanlarından genellikle tavsiye alma beklentilerinin olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma vardır (Gibson-Cline, 1996). Ayrıca gençler, psikolojik danışmanların, kendilerinde olmayan bilgi ve deneyime sahip olduklarını düşünürler.

Gençlerle çalışan psikolojik danışmanların, eğitim ve yaşam deneyimi yoluyla kazandıkları bilgileri gençlere aktarma yükümlülüğü vardır. Genç, tavsiye istediğinde tavsiye vermeyi reddetmekten ziyade, gençle birlikte hareket ederek durumu araştırmaya teşvik etmenin ve böylece de muhtemel bir sonuca birlikte ulaşmanın daha anlamlı olacağına inanıyoruz. Böyle yaparak, 12. Bölüm’de bahsedildiği gibi genç danışanımızı, bilgilerin ve fikirlerin karşılıklı olarak paylaşıldığı bir iş birliği sürecine katılmaya davet etmiş oluruz. Bu süreçte ortaya çıkan çözümler, daha sonra sonuçlarıyla birlikte irdelenebilir.

“Gençler psikolojik danışmanları hayatın içinden pişmiş uzmanlar olarak görürler”

Danışmanın uygun durumlarda, gencin tercih ettiği belli bir seçeneğin mantıklı olduğuna dair inancını onaylaması yararlı olabilir. Elbette, danışman bu seçilenin mantıklı olduğuna inandığında bunu yapabilir. Buna ek olarak, psikolojik danışmanın, gencin fikrini değiştirip farklı bir seçeneğe yönelme ihtimalinin olduğunu, bunun önceden belirlenmiş bir seçeneğe saplanıp kalmaktan çok, gencin hangisinin doğru olduğuna dair inancına göre değişebileceğinin farkında olması gerekir. Gençler sürekli olarak bakış açılarını değiştirdiklerinden, onlara bu mesajı vermek çok önemlidir. Danışma oturumunda verilen bir karara uymadıklarında danışmanın onları kınayacağını düşünmemeleri gerekir.

Ergenlerin iletişim süreçleriyle paralellik kurmak

Bu bölümde daha önce tartışıldığı üzere, danışmanların ergenlerin tipik olarak kullandığı iletişim süreçlerine paralel davranması, ergenlerle rahat ve etkili bir danışma ilişkisi kurabilme olanağı tanıdığı için oldukça yararlı olabilmektedir. Örneğin, danışma sürecinde psikolojik danışman kendisini uygun şekilde açarak danışma sürecinde belli oranda eşit bir ilişkinin kurulabilir olduğunu gösterebilir ve bu kendini açma bazı durumlarda genç için normalleştirici bir etkiye de sahip olabilir. Ayrıca, danışma ilişkisinde kurulan iletişimi hep belli bir yönde tuturmaya çalışmaktansa, konudan uygun bir biçimde sapılmasına izin vermek danışma ilişkisini geliştirebilir. Böylece, hem genci konuşmak istemediği konuların yaratacağı sıkıntılı duygular altında ezilmekten kurtarmış hem de danışma ilişkisinin daha etkin olmasına katkıda bulunmuş oluruz.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Bireyselleşme sürecinde olduklarından genç insanlar genellikle yetişkinler yerine akranlarına güvenmeyi tercih ederler.
- Gençlerin sohbetlerinde kullandıkları tipik iletişim süreçleri yetişkinlerinden farklıdır.
- Tipik ergen iletişim süreçlerini kullanmak, danışma ilişkisini kurma ve sürdürmeye yardımcı olabileceğinden danışmana avantaj sağlar.
- Yerinde kullanılan kendini açma becerisi genci de kendini açmaya teşvik eder, eşit düzeyde bir ilişkiyi geliştirmeye yardımcı olur, danışma atmosferinin normalleşmesine destek olur.
- Konu değiştirmeyi zamanında ve etkin bir şekilde kullanmak rahat ve etkili bir danışma ilişkisi geliştirmeye yardımcı olur.

10

Mikro Beceriler

Önceki bölümde danışmanların karşılıklı kendini açma ve konu değiştirme gibi tipik ergen iletişim süreçlerinden yararlanabileceklerinden bahsetmiştik. Ayrıca kontrol konusunu ve tavsiye vermeyi de tartışmıştık. Bu bölümde, gençlerle danışmada gelişimi sağlayabilmek için kullanılabilecek çeşitli mikro becerileri ele alacağız. Bu mikro becerilerin önceki bölümde de bahsedildiği gibi belli düzeylerde normal ve tipik ergen iletişim süreçlerine paralel biçimde kullanılmasının gerekli olduğuna kesinlikle inanmaktayız.

Yetişkinlerle danışma yaparken yaygın olarak kullanılan mikro beceriler gençlerle danışmada da kullanışlı olabilmektedir fakat gençlerle çalışırken bu becerilerin seçilmesinde ve kullanımında bazı önemli farklılıklar mevcuttur.

Yetişkinlerle çalışan birçok psikolojik danışman, tipik olarak kendi teorik referans sistemiyle uyuşan belli mikro becerileri daha çok kullanmaktadırlar. Bu durum eklektik olduğunu iddia eden danışmanlar için bile mantıklı görünmektedir; çünkü böyle davranmaları onların psikolojik danışma sürecine ilişkin tutarlı olmalarını ve kendilerine göre bir yapı getirebilmelerini sağlar. Farklı terapötik modellerden seçilmiş ve psikolojik danışmada yaygın olarak kullanılan mikro beceriler “*Pratik Danışma Becerileri* (Geldard ve Geldard, 2005, İngiltere ve Avrupa’da satışta)” ve “*Temel Kişisel Psikolojik Danışma* (Geldard ve Geldard, 2009b, Avustralya ve Yeni Zelanda’da bulunabilir)” adlı kitaplarımızda ayrıntılı biçimde tanıtılmaktadır.

Gençlerle yapılan psikolojik danışma yetişkinlerle karşılaşılan durumlardan farklı bazı özellikler de gerektirir. Danışma sürecinde farklı birçok mikro beceriden yararlanan psikolojik danışman, böylece gencin merak ve ilgi dolu dünyasına girebilmek için değişen, dinamik bir süreç oluşturabilir. Ergen gelişim sürecinde ergenler tarafından yaygın olarak kullanılan bu beceriler, danışma süreçlerinde görece düşük düzeyde bir yapılandırma ile ergenlerin iletişim biçimlerine paralel olarak kullanılabilir. Gençlerle çalışan psikolojik danışmanlar, eğer birçok mikro beceriyi kullanabilme becerileri varsa bunu yaygın bir biçimde kullanarak kendileri için avantaja çevirebilirler. Bu becerilerin danışma sürecinde ortaya çıkan fırsatlardan yararlanabilmek için aktif bir biçimde ve uygun zamanda seçilebilmesi gerekir. Böylece genç, sürece kendini dâhil hissedip problemlerini tartışma ve çözüme enerjisini kendinde bulabilir.

Bu bölümde psikolojik danışma süreçlerinde kullanılabilecek pek çok mikro beceriyi tanıttığımız ve gençlerle çalışırken bunların uygun yerlerde nasıl kullanılabi-

leceğine işaret edeceğiz. Şekil 8.2.'de belirtildiği gibi, tanıttığımız mikro beceriler tüm psikolojik danışma süreçlerinde kullanılması gereken becerilerdir. Bu mikro becerilerin, psikolojik danışma süreçlerinin birincil işlevi olan ilişki kurma, problemi belirleme ve sorunu ele alma bağlamında kullanıldığının anlaşılması gerekir.

Mikro beceriler psikolojik danışma sürecinin gereklerine doğrudan cevap vermek anlamında ya da 13. ve 16. bölümler arasında belirtilen herhangi bir psikolojik danışma stratejisi bağlamında kullanılabilir. Bazı binişiklikler olsa da bu mikro beceriler en geniş anlamda şu şekilde gruplandırılabilir:

- gözlem yapma
- etkin dinleme
- geri bildirim verme
- soru sorma
- zorlayıcı sorgulama
- yönerge verme
- mizahı kullanma

Gözlem Yapma

Gözlem, danışma sürecinde gencin anlattığı hususları anlamak ve bunları kapsamlı bir biçimde değerlendirebilmek için sunduğu katkılardan dolayı oldukça önemli olabilmektedir. Gözlem, her danışma oturumunda, devam eden bir aktivite olarak sürekli bir şekilde yapılmalıdır. Fakat gençlerle danışma yaparken gözlemlerimizi nasıl yorumladığımız konusunda dikkatli olmalıyız çünkü bu gözlemler bazen yanıltıcı olabilmektedir. Gençlerle yürütülen danışma oturumunda danışmanın gözlemlediği şey, aslında içerde olan bitenin dışarıya maskelenerek sunulan biçimi olabilir. Bunun nedeni, gençlerin hem kendileri hakkında hem de kendilerini nasıl açarlarsa kabul göreceklere ilişkin belirsizlik yaşamalarıdır. Gençler, sürekli bir değişim içinde olduklarından bilişsel süreçleri karmaşıktır ve yetişkinlere oranla savunma sistemlerini kullanmada daha hızlı davranma eğilimindedirler.

Gence ilişkin yaptığımız gözlemlerin sonunda, gözlemlediğimiz kişinin aslında gerçeği gizleyen, maskelenmiş bir kişi olduğunu fark ettiğimizde bile bu sahte görünüme gerçek kişiymiş gibi tepki vermemiz gerekir. Bu maskeyi kabul ettiğimizi gösteren tepki vermekle, gence aslında, bize ne sunuyorsa onu olduğu gibi kabul ettiğimizi göstermiş oluruz. Bir bakıma 8. Bölüm'de anlatıldığı gibi yapmış oluyoruz: Maskeyi kabul ederek danışana güven verdiğimizde, kendini güvende hisseden genç büyük bir olasılıkla maskesinin ardında neler olduğunu bize göstermekten korkma eğilimine girmeyecektir. Buna ek olarak, maskeyi kabul ederek gencin bize bireysel olarak göstermek istediklerini de onaylamış oluruz.

Nasıl yabancı bir dil konuşan biri ile bütünleşmek ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmek için onun dilini bilmemiz gerekirse, benzeri biçimde, bir gençle danışma yaparken de gencin davranışsal ve sözel dilini bilmemiz gerekir. Bu dili genç danışanımızın davranışsal ve sözel örüntülerini gözlemleyerek öğrenebiliriz. Sonrasında, aynı dili konuşabilmek için onların iletişim süreçleriyle uygun bir

düzeyde paralellik kurabiliriz. Bunu yaparak gencin güvenini kazanabilir, kaynaşarak onun dünyasına girebiliriz. Gencin iletişim süreçleriyle paralellik kurmaya çalışırken, kendimiz de gençmişiz gibi davranmamaya dikkat etmeliyiz; onunla benzer süreçleri kullanırken aynı zamanda kendimizle de tutarlı kalabilmeyi becermeliyiz.

“Gencin dilinden konuşmak sürece katkı sağlar”

Gözlem yapmak, gencin duygudurumu, kültürü, öz saygı düzeyi, yaratıcılığı ve etkilendiği sosyal faktörler hakkında bize bilgi sağlar. Gencin gözlemlenmesi gereken önemli özellikleri arasında şunlar yer alır:

- dış görünüş
- davranış
- duygudurum ve duygulanım
- konuşma ve dil

Dış Görünüş

Bir gencin dış görünüşü, nasıl görünmek istediğinin bir yansıması ve nasıl olmak istediğinin bir göstergesidir. Dış görünüş, içsel bir kimlik oluşturma girişiminin dışa vurumudur. Psikolojik danışmanlar gencin genel dış görünümünü yorumlarken dikkatli olmalıdırlar. Maalesef, psikolojik danışmanlar olarak, hepimizin bazı ön yargıları ve kalıp düşünceleri vardır. Sonuç olarak, gencin görünümü ona yönelik duygularımızı ve onunla ilişki kurma biçimimizi ciddi biçimde etkiler. Dış görünümü gereğinden fazla yorumlamadığımızdan emin olmamız, ayrıca kim olduklarını ve iç dünyalarında neler olup bittiğini anlayabilmemiz için onları tanımaya zaman ayırmamız gerektiğini bilmeliyiz.

Örneğin vücudunda dövme ve pirsingleri olan bir genç düşünün. Böyle bir tip antisosyal ve saldırgan biri olabileceği gibi; kibar, anlayışlı ve naif fakat sert ve daha bireysel gibi görünmek isteyen biri de olabilir. Birinin sadece dış görünüşünü gözlemleyerek yukarıdaki iki ayrı tahminden hangisinin doğru olduğunu bilemeyiz.

Gencin dış görünümü bize bu gencin kendini ifade etmede ne derece özgür hissettiği veya kendini ne derecede sınırlamış ve kendini ifade etmede kısıtlanmış olduğu konusunda da fikir verebilir. Kendini belli bir şekilde sunmaya özel bir gayret gösteren genç bize bir mesaj veriyor olabilir: “Hey, beni farket”. Eğer durum böyleyse, kendini bu şekilde sunan gence kabul edici bir tepki vermek oldukça yararlı olabilir; böylelikle genç fark edildiğini hisseder. Bunu, gencin görünümüne ilişkin yorumlarda ve olumlu atıflarda bulunarak yapabiliriz.

Davranış

Gencin davranışı, danışmana gençle yakınlık kurma ve kaynaşarak bütünleşmenin yolları konusunda önemli ipuçları verir. Örneğin, fazla sınırları olmayan ve gerçekten çok konuşkan bir danışanın olduğunu düşünün. Bu durumda, danışman için sessiz kalmak ve geri çekilmek çok uygun olmaz, onun yerine danışman danışanın iletişim tarzına uyabilir ve böylelikle onun dünyasına kolaylıkla katılabilir. Eğer danışman bunun tersini yapar, yani danışanın konuşkanlığı karşısında fazla sessiz kalırsa, bu durumda genç, danışmanın kendisine örtük biçimde “davranış şeklin doğru değil” gibi bir mesaj verdiğini düşünebilir. Benzer şekilde, sınırlar koymayı pek beceremeyen bir danışan olduğunu düşünün. Bu durumda gencin davranışını değiştirmek isteyen bir danışmana, model olmak ve iyi belirlenmiş sınırlar koymak çekici gelebilir. Maalesef, bu tür bir davranış sergilemek de danışmanın danışanla bütünleşme sürecini baltalayabilir ve danışanı yabancılaştırabilir. Gence eşlik edebilmek adına, gencin davranışına ortak olmak isteyen bir danışman, aynı zamanda tutarlı ve ölçülü olmak durumundadır. Böyle yaparak davranış onaylanır ve genç bu davranışın danışman için kabul edilebilir olduğu mesajını alır. Aksi şekilde davranmak, gence yargılanıyor olduğu, doğru olanı yapmadığı ve danışman tarafından onay görmediği mesajını verir. Sonuç olarak, danışanla kaynaşma ve bütünleşme şansı azalır.

Gençler sosyal olarak kabul görmeyen davranışlar sergilediklerinde, bu durumun belki de kabul edici davranışlarda bulunabilecek sosyal becerileri kazanamamalarından kaynaklandığı dikkate alınmalıdır. Danışma ilişkisi süresince danışman birçok kez istendik davranışlar açısından model olmuş olsa da, gencin ihtiyaç duyduğu yardımı sunabilmesi için danışmanın kendi kişisel kimliği çerçevesinde kalmak koşuluyla danışanla kaynaşabilmesi, bunu yapabilmek için de kendi davranışlarını belli oranda değiştirmesi gerekir. Eğer danışmanlar genç danışanlarıyla bu kaynaşma ve bütünleşmeyi sağlamayı beceremezlerse genç danışan nasıl iletişim kurması gerektiğini bilemediği için büyük bir ihtimalle rahat bir iletişim kuramazlar.

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini yaşayan gençler iletişim kurmak için yeni yolları da öğrenme sürecindedirler. Bu nedenle, sosyal olarak olgun davranış gösterme becerilerinin genellikle sınırlı olması şaşırtıcı değildir. Model olma, gencin yeni davranışları öğrenmesine yardımcı olmada kesinlikle yararlıdır fakat bu yöntem ancak gençle etkin bir iletişim kurulması durumunda etkilidir.

Acelecilik, ajitasyon ve bezginlik gibi ergen davranışları, danışmana gencin mevcut duygudurumu ile ilgili işaretler verebilir. Fakat ileride bahsedileceği gibi, davranışın gözlenmesinden yola çıkarak danışanın duygudurumu hakkında değerlendirme yaparken dikkatli olmak gerekir, çünkü gençler gerçek duygularını gizlemekte beceriklidirler.

Duygudurum ve duygulanım

Gençleri gözlemlerken duygudurum ve duygulanım arasındaki farklılık konusunda net olmalıyız. Duygudurum genellikle davranışı ve bireyin dünyayı algılayışını *etkileyen* içsel bir duygudur. Duygulanım ise dışsal bir duygusal tepkidir (World Health Organization, 1997). Sunulan duygulanım aracılığı ile altta yatan duygudurum genç

tarafından gizlenebilir. Örneğin, aslında depresif durumda olan bir gencin yaşadığı depresyonu depresyon olarak değil de kaygı ve ajitasyon olarak göstermesi az rastlanan bir durum değildir.

“Duygudurum duygulanımın arkasına saklanmış olabilir”

Ebeveynlerinden biri ölen bir ergeni düşünün. Bu ergen yüksek düzeyde depresyon ve hüznün yaşıyor olmasına karşın, bunu dışarıya öfke ve düşmanlık olarak yansıtabilir. Böyle bir durumda, psikolojik danışman gözlenen duygunun ötesine geçmelidir ki böylece genç alttaki duygudurumu belirleyip bunu yaşayabilsin. Bunu yapabilmek için, danışman sunulan duyguyu gözlemlemeli ve onunla tam olarak ilgilenmelidir ki böylece, sonuç olarak, danışan depresyon ve hüznün duygudurumunu daha derin bir düzeye girerek farket sin, kabul etsin ve sahiplenerek yaşayabilsin.

Dışavurulan duygulanım gencin içinde bulunduğu durum için genellikle uygundur. Yani örneğin, ebeveynlerinden biri ölen bir gencin altta yatan duygudurumu depresyon ve hüznün olsa bile, buna öfke duygusu ile tepki vermesi anlaşılabilir bir durumdur. Danışan tarafından dışavurulan duygulanımı farked en psikolojik danışman bunu geri yansıtabilir ve bunun gencin yas sürecinde normal ve uygun bir durum olduğunu ona gösterebilir. Özellikle genç travmatik ve kaygı dolu yaşantılar geçirdiyse, duygulanım yokluğu da özel önem taşır. Böyle durumlarda duygulanım yokluğu, gencin sosyal yaşamdan kopması veya gerçeklikten uzaklaşması gibi ciddi ruh sağlığı problemleri geliştiriyor olduğunun işareti olabilir.

Psikolojik danışmanın en genel amacının danışanın kendisini daha iyi hissedebilmesine yardımcı olmak olduğunu açık bir biçimde söyleyebiliriz. Bunun anlamı, danışma süreci uzun vadede duygulanım ve duygudurumunu olumlu yönde etkilemelidir. Bunu başarmanın ilk adımı doğru gözlem yapabilmektir.

Konuşma ve dil

Gencin dilini ve konuşmasını gözlemlerken danışmanların şunlara özen göstermesi gerekir:

- nelerin söylendiği
- nasıl söylendiği
- nasıl bir dilin kullanıldığı

Nelerin söylendiği

Genç danışanın söylediği şeyin içeriği, danışmanlara danışanın ne düşündüğü, neye inandığı, dünya görüşü ve fikirleri konusunda ipuçları verir. Psikolojik danışman danışanın dinlerken, gencin entelektüel faaliyetleri ve düşünce süreçleri hakkında bilgi edinebilir. Edinilen bu bilgiler arasında danışanın yaşantılarını doğru olarak hatırlayabilme, mantıklı düşünebilme, soyut düşünebilme ve konsanre olma becerileri de yer alır. Bu bilgiler, psikolojik danışmanın uygun danışma stratejileri seçebilmesini gerektirir. Örneğin, kavrama düzeyi yüksek olmayan bir danışana yardım sunarken

yüksek düzeyde entelektüel beceri gerektiren bir stratejiyi kullanmanın psikolojik danışman için çok yararlı olmayacağı açıktır.

Nasıl söylendiği

Danışma sürecinde genç danışanın sadece ne söylediği değil, aynı zamanda nasıl söylediği de önemlidir. Pek çok gencin, kendi iletişim tarzlarının normal bir parçası olarak konudan konuya atladığını hatırlamamız gerekir. Bununla birlikte, psikolojik danışman, konuşulanların mantıksal bir sıra mı izlediğini, yoksa anlatılanların alakasız konu girişleriyle birbiriyle tamamen bağlantısız mı olduğunu fark etmelidir.

Bazen gencin konuşması içinde bulunduğu durumun yarattığı sıkıntıdan kaynaklanan bir düzensizlik içerebilir. Bu durumda, psikolojik danışmanın bilginin daha net bir şekilde verilmesini sağlayabilmek için konuşmanın yapılandırılmasına yardımcı olması gerekir. Gencin cümleler arasında konudan konuya adeta uçarcasına atlaması, başka bir deyişle ifade edilen fikirler arasında birbiriyle anlamlı ilişki olmaması ile raydan çıkma durumu söz konusuysa bu durum ciddi ruh sağlığı problemlerinin varlığına işaret edebilir.

Kullanılan dil

Danışanın kullandığı dil, danışanın fikirlerini dile getirebilme ve net bir şekilde ifade edebilme becerisi hakkında ipuçları verir. Bu bilgi, psikolojik danışman için danışanın entelektüel düzeyi ile örtüşebilecek bir danışma stratejisi seçmek açısından yararlı olabilir. Bazı gençler psikolojik danışmanla konuşurken “sokak dilini” kullanır. Bu dil, gençler tarafından akranlar arasında yaygın olarak kullanılan jargon kelimeler dağarcığını içerir. Bu kelimelerin kullanımı, özellikle de bu kelime dağarcığı yeni bazı kelimelerin girmesi ve zaman içinde yeni anlamların oluşmasıyla değişime açık olduğundan, yetişkinlere anlamsız ya da kafa karıştırıcı gelebilir. Gençlerle çalışan psikolojik danışmanlar, bu jargon kelimelerin anlamlarını öğrenmeliler ki böylece danışanı anlayıp ona eşlik edebilsinler. Psikolojik danışman bir kelimenin anlamından emin olamadığında izleyebileceği en doğru yol, bu konuda dürüst olup anlamadığı kelimeyi gence doğrudan sormasıdır: “Bu kelime ne anlama gelir – benim için yeni bir kelime?” Ayrıca günlük yaşantıda farklı durumlarda farklı anlamlarda kullanılan kelimeleri netleştirmeye çalışmak da yararlı olabilir.

Aktif dinleme

Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada olduğu gibi, aktif dinleme, danışmanın danışanın anlattıklarına dikkatini vererek ona odaklandığını fark ettirmesi, danışmanın danışana empatik bir şekilde eşlik etmesi ve danışanın konuşmaya devam etmesini teşvik etmek amacıyla kullanılır. Aktif dinleme aşağıdaki hususları içerir:

- Sözel olmayan tepkiler
- Yüreklendiriciler
- Vurgulama ve tamamlayıcılar
- İçerik ve duyguların yansıtılması
- Gencin dilinden konuşma
- Özetleme
- Eksiklerin fark edilmesi

Sözel olmayan tepkiler

Psikolojik danışmanın sözel olmayan tepkileri gence danışman tarafından dinlendiği, anlattığı şeylerle ilgilenildiği ve danışmanın kendisine yönelik tutumu hakkında bilgiler verir. Sözel olmayan tepkiler uygun şekilde göz kontağı kurmayı, başını aşağı yukarı sallayarak ya da uygun yüz ifadelerini kullanarak söylenenleri onaylamayı ve gencin beden duruşu ve hareketlerine uygun bir duruş sergilemeyi içerir.

Yüreklendiriciler

Danışanın dinlendiğini ve konuşmaya devam etmesi için teşvik edildiğini işaret etmek için psikolojik danışmanlar “hım hım”, “evet”, “tamam” gibi asgari tepkiler veya teşvik edici işaret veya ifadeler kullanabilirler. Bu tepkiler psikolojik danışmanın danışanı yalnızca dikkatli bir şekilde dinlediğini göstermez, aynı zamanda söylenen içeriğin anlamını da takip ettiğini gösterir. Bu tepkiler danışanın söylediklerini psikolojik danışmanın onaylayıp onaylamadığını da kapsayan danışman tutumlarının iletilmesini sağlar. Bu kısa, kesintisiz ve çoğu kez tek kelimelik minimum yüreklendiricilere “Konuyu biraz daha açar mısın”, “anlıyorum”, “öyle mi”, “dinliyorum” ve “devam et” gibi ifadeler örnek verilebilir. Danışana bu şekilde teşvik edici sözcükleri kullanarak tepki veren psikolojik danışmanın ses tonu ve şiddetinin danışanın tarzına ve enerjisine uygun olması gerekir.

“Uygun şekilde iletilmeyen yüreklendiriciler yargılayıcı olarak algılanabilir”

Genel olarak, yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanlar, kullandıkları asgari düzeydeki yüreklendiricilerin yargılayıcı bir tutum içermediğinden emin olmalıdır. Yetişkinlerle çalışan birçok psikolojik danışman, danışma sürecinin başlangıç aşamaları boyunca danışanı sessize ve belli bir ciddiyet içinde dinler ve görece düşük düzeyde duygusal tepki gösterirler çünkü yetişkin danışanın düşünce süreçlerine ve konuşmalarına müdahale ediyor olmak istemezler. Genel olarak, gençlerle çalışan psikolojik danışmanların da yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemesi gerekse de gençlere eşlik etmek onların iletişim süreçleriyle paralellik kuran duygusal tepkileri gösterebilmeyi gerektirir. Gençler birbirleriyle duyguları

ve tutumları hakkında daha direkt ve açık olma eğilimindedirler. Psikolojik danışmanlar sonuçta asgari yürekendiricileri gencin duygusal enerji ve tonuna uyacak şekilde etkin olarak iletmelidirler. Buna ek olarak gençlerle çalışan psikolojik danışmanlar asgari düzeyde tepki verirken, eğer bu tepkileri ölçülü ise ve danışana eleştirildiği veya yargılandığı hissini vermiyorsa kendi tutumlarının ipuçlarını verebilirler.

Vurgulama ve tamamlayıcılar

Vurgulama ve tamamlayıcılar geri bildirimlere verilen sözel ve sözel olmayan mesajların bir kombinasyonunu ve danışanın anlattıklarını vurgulamayı içerir. Danışman bunu sözel olarak yapabileceği gibi yüz ifadeleri, beden hareketleri ve ses yoğunluğu ile de yapabilir. Böylece danışanın anlattıklarına yoğunlaşmış ve ona anlattığı şeylerin kayda değer olduğu mesajı verilmiş olur. Danışman, bunu yaparak bir anlamda danışanın anlattığı şeyleri olumlu biçimde desteklemiş, ayrıca anlatımını sürdürmesi için onu cesaretlendirmiş olur.

Vurgulama ve tamamlayıcılar, gençlerle danışma yapılırken kullanılması gereken oldukça önemli becerilerdir. Bu nedenle, yetişkinlerle yürütülen danışma süreçlerinde kullanıldığından çok daha fazla kullanılmalıdır. Çünkü bu beceriler, danışmanın gencin anlattığı şeyleri onaylamasını ve aynı zamanda danışanla etkin ve coşkulu bir biçimde bütünleşerek tipik ergen iletişim tarzına paralel bir biçimde davranabilmesini sağlar.

Duygu ve içeriğin yansıtılması

Duygu ve içeriğin yansıtılması Rogers (1955, 1965) tarafından danışmada önem arz eden beceriler olarak tanımlanmıştır. İçeriğin yansıtılması, danışanın anlattığı şeyin içeriğinin danışana geri yansıtılmasını kapsar. Örneğin, genç eğer son zamanlarda problemi olduğu erkek kardeşiyle nasıl bir sorun yaşadığından bahsediyorsa, bu durumda içeriğin yansıtılması şu şekilde olabilir: “Kardeşin ve sen son zamanlarda kavgalısınız” veya “Bana kardeşin ve senin aranda son zamanlarda problem olduğundan bahsediyorsun” veya “Yani son zamanlarda kardeşin ve sen çok fazla kavga ediyorsunuz.” İçeriği yansıtırken, danışmanlar danışanın anlattığını aynen tekrarlamazlar, anlatılanın içeriğindeki en önemli bilgiyi alıp bunu kendi kelimeleriyle danışana geri yansıtırlar.

Duyguların yansıtılması danışanın algılanan duygulanımın ona yansıtılmasını içerir. Yansıtma, danışanın danışmana direkt olarak anlattığı şeylerin sonucunda ya da danışanın sözel olmayan bir davranışının sonucunda olabilir. Örneğin, danışman danışanın gözlerinde yaş ya da ses tonunda bir değişme fark etmiş olabilir. Böyle bir durumda verilebilecek tepkiler şöyle olabilir: “Üzgünsün”, “Hüzünlüsün” ya da “Üzüntü yaşıyorsun”. Bazen, içeriğin ve duygunun yansıtılması aşağıda olduğu gibi birleşik de olur: “Hüzünlüsün çünkü en iyi arkadaşını kaybettin.”

Gençlerle danışma yaparken yansıtmayı gereğinden fazla kullanmamaya dikkat etmeliyiz. Bunun yerine, yaptığımız yansıtımlar gencin dinlendiğini ve anlaşıldığını hissetmesini sağlamaya çalışmakla sınırlı olmalıdır. Gençlerle çalışırken

yansıtmanın gereğinden fazla kullanılmaması ile ilgili uyarımızın sebebi, gençlerin akranlarıyla kendi aralarında sohbet ederken genel bir kural olarak yansıtmayı pek de kullanmamalarıdır. Onlara etkin bir şekilde eşlik edebilmek istiyorsak biz de onların kendilerini rahat hissettikleri iletişim tarzını kullanmalıyız. Sözel iletişimi çokça kullanan bir danışan, diğer akranlarına göre daha yüksek düzeyde bir yansıtma beklentisi içinde olabilir. Maalesef birçok genç, danışmanın yaptığı yansıtmaları sessizce dinleyip susma şeklinde tepki vermektedirler. Gençleri konuşturmaya teşvik edebilmek için etkin mikro becerileri çokça kullanabilmeliyiz. Bu becerilerden bir diğeri de soru sormaktır. Daha sonra bahsedeceğimiz gibi, gençlerle yürütülen sohbetin enerjisini yükseltmek ve konuşmayı sürdürmelerini teşvik etmede çok işe yarayabilecek pek çok farklı soru tipi vardır.

Gencin dilinden konuşmak

Gencin kullandığı dil ile kendi tarzımızı örtüştürebilmek için kullanabileceğimiz üç yol şunlardır:

- Kelime dağarcığının kullanımı
- Konuşma tarzı
- Metafor kullanımı

Gencin kullandığı kelime dağarcığını kullanmak

Bazı gençler kültüre özgü ergen kelime dağarcığını kullanırlar. Kelimelere yaygın olarak kullanılan anlamlarından farklı anlamlar yükledikleri de olur. Bu tarz kelime dağarcığının kullanımı genellikle bir gruba ya da belli aktivitelerle uğraşan çetelere ait gençler arasında olur. Psikolojik danışman eğer bu gençlerle iyi iletişim kurabilmek istiyorsa onların kullandığı kelime dağarcığını anlamalı, belki de onlara tanıdık, doğal ve rahat gelen dili kullanmalıdır. Bu nedenle danışmanlar, yetişkin dilini kullanmakla sınırlı bir iletişim kurmak yerine danışanlarını anlayabilmek ve onlarla etkili iletişim kurabilmek için onlara anlamlı gelen kelimeleri öğrenmelidir.

“Genç danışanlarımızdan yeni şeyler öğrenebiliriz,”

Konuşma tarzı

Danışmanlar her ergen danışanın düşünmek ve iletişim kurmak için kullandığı konuşma tarzıyla örtüşen bir konuşma tarzına sahip olabilmelidir. Nöro-Linguist Programlamada tanımlandığı gibi, insanlar üç farklı temsil modundan birini kullanarak düşünürler (Grinder ve Bandler, 1976). Bazı insanlar görsel olarak düşünmeye ve resimsel bir şekilde kavramlaştırmaya; bazıları sözel olarak düşünmeye ve düşüncelerini duydukları şeylere göre kurmaya eğilimlidirler; üçüncü grup ise dokunma, kinestetik veya hissetme modundadırlar. Görsel modda olan

bir kişi “Kendimi Fred’e özür dilerken görmekte zorlanıyorum.” derken, işitsel modda olan bir kişi “Kendimi gerçekten Fred’e üzgün olduğumu söylerken duy-mak istemem.” diyebilir. Kinestetik veya hissetme modunu kullanan bir başkası ise “Fred’den özür dilerken kendimi rahat hissetmem.” diyebilir. Psikolojik danış-manlar danışanlarının kendilerini ifade etmek için kullandığı modu kullanırlarsa bu onlar için faydalı olur.

Metafor kullanımı

Gençler sık sık metaforik bir dil kullanarak konuşurlar. Örneğin, bir genç “Nere-ye gitsem başımın üstündeki kara bulutlar beni sürekli takip ediyor.” diyebilir. Bu durumda kara bulut metaforu çaresizlik ve depresyon duygularını tarif etmek için kullanılmaktadır. Danışanın metafor kullandığı yerde psikolojik danışmanın da bu metaforu sürdürmesi yararlı olur. Yukarıda belirtilen metafora psikolojik danışman gencin buluta yönelik duygularını ya da bulutların altından güneşli havaya doğru geçişte başına neler geleceğine dair inancını irdeleyebilir. Danışman daha sonraki bir süreçte tekrar kara buluta atıf yaparak metaforu kullanmaya devam edebilir. (Metafor kullanımı ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için Bölüm 13’e bakınız.)

Özetleme

İçeriğin ve duygunun yansıtılmasında olduğu gibi, özetleme de yararlı bir beceri olarak Rogers (1955, 1965) tarafından tanımlanmıştır. Özetleme yansıtmaya çok benzer bir beceridir. Özetleme yaparken, danışman geri dönüt vermiş olur, başka bir deyişle, danışanın anlattığını kısa ve somut bir şekilde geri yansıtır. Özetle-me, danışanın bahsettiği her şeyi kapsamaz, özetleme yapılırken anlatılan şeyler içerisinden en çarpıcı kısımlar seçilip çıkarılır. Özetleme, danışanın, danışman tarafından duyulduğunu ve anlaşıldığını görmesini, ayrıca danışanın kendi düşün-celerinin en önemlilerini belirleyerek netleştirmesini sağlar.

Eksiklerin fark edilmesi

Danışanın yalnızca anlattıklarının dinlenmesi yeterli değildir; aynı zamanda ne-yin eksik olduğunun fark edilmesi de önemlidir. Danışmanın, danışanın öykü-sündeki boşluklara, çelişkili bilgilere ve gizli anlamlara da dikkat etmesi gerekir. Danışanı hassas bir şekilde ve rahatsız etmeden bu boşlukları irdelemeye davet etmek yararlı bilgilerin elde edilmesini sağlayabilir. Bu süreçte genç, eksik olan yerlere yeni alternatifler bulabilir. Eksik bırakılan yerlerin fark edilmesi öyküsel-anlatımsal terapidin (narrative therapy) gelen bir kavramdır (White, 2007).

Aktif dinleme başlığı altında incelenen birçok beceriyi tartışmış olduk. Psikolojik danışmanlar uygun olan yerlerde bu becerileri kullanırlarsa danışma oturumunda gençlerle kurdukları iletişim genişler ve gençlerin danışma sürecine katılımı artar.

Geri bildirim verme

Daha önce tartışıldığı üzere, gencin sunduğu bilgilere ilişkin geri bildirim vermek için yansıtma tekniğinden yararlanabiliriz. Bu bir geri bildirim verme şeklidir. Geri bildirim vermek için kullanılabilecek birçok başka yöntem de vardır. Bunlar aşağıda yer almaktadır:

- Övgü
- Onaylama
- Yüreklendirme
- Normalleştirme
- Yeniden ifade etme
- Açıklama

Övgü

Gençler sıkça kendilerini yapmamaları gerektiği söylenen lafları işitirken bulurlar. Bu kaçınılmazdır, çünkü bir yetişkin tecrübesine sahip değillerdir ve içinde bulundukları gelişim dönemlerinin bir gereği olarak yeni davranışları deneyimlemek isterler. Sonuç olarak, birçok genç, yetişkinlerin onları eleştireceğini bilir.

Psikolojik danışma süreci gençlere olumlu geri dönüt alma ve kendilerini iyi hissetme fırsatı sunabilir. Danışma oturumlarında, danışana olumlu geri bildirim vermenin yararlı olacağı düşünülen yerlerde danışmanın gencin davranışından övgüyle bahsederek ona iltifat etmesi uygun bir tepkidir. Danışmanlar, danışanlarının verdiği bir karardan sonra veya kişisel gelişimlerine katkı sunan girişimlerde bulunduklarında da benzeri biçimde onları övebilir, iltifatlarda bulunabilirler.

Övgüler duyarlı bir şekilde verilmelidir yoksa patronluk taslamak olarak algılanabilir. Ölçülü olarak yapılan övgüler gencin kendini iyi hissetmesini ve gelişimine güvenle devam etmesini sağlar. Geri dönüt olarak yapılan övgüler, danışmanın gencin öyküsünü dinlediğine ve anladığına işaret eder. Örneğin, genç aşırı derecede kışkırtılmış fakat beklenmedik derecede kendini kontrol edebilmiştir. Bunu dinledikten sonra danışman: “Güzel, bunu yapmak gerçekten çok zor olmalı” diyebilir. Böylece danışan tarafından sergilenen bir davranışa olumlu bir tepki verilmiş ve gencin bu davranışı ile ilgili olarak kendini iyi hissetmesi sağlanmış olur.

Onaylama

Onaylayıcı ifadeler, danışan tarafından keşfedilen ve danışman tarafından paylaşılan kişisel bir gerçeği pekiştirir ve onun hakkını teslim eder. Örneğin, genç, görüşme sırasında, kendileri için zor bir durumu başarmakta, iyi sonuçlar almakta olduklarını fark etmiş olabilir. Bu durumda danışman, “Zor şartlar altında olmana rağmen bu durumun altından çok iyi bir şekilde kalktın.” şeklinde övgüde bulunabilir. Burada danışmanın “Zor şartlar altında bu durumun altından çok iyi kalktığına inanıyorsun.” demek yerine “Olayın altından çok iyi kalktın.” dediğine dikkat edilmelidir. Bu, övgü ile yansıtma arasındaki farktır. Danışman yansıtmayı kullanmış olsaydı, “İşin altın-

dan gerçekten çok iyi kalktığına inanıyorsun” gibi gencin anlattığını olduğu şekilde yansıtan bir şey söylerdi. Fakat böyle olmuş olsaydı, bu tepki çok da övgü dolu olan ve danışmanın danışanın iyi bir şey yaptığına inandığını gösteren bir mesaj içermiş olmazdı.

“Yansıtma ve övgü aynı şey değildir”

Yüreklendirme

Yüreklendirme çözüm odaklı terapiden gelen bir beceridir (O’Connell, 2005). Yüreklendirme, danışanların daha önce denediklerinden farklı ve olumlu yeni bir şey denediklerinde danışmanlar tarafından kendilerine verilen coşkulu ve duygusal bir destektir. Yüreklendirme, meydana gelen değişimlerde gencin kontrolü ve sorumluluğu aldığı varsayımına dayanır.

Yüreklendirmede, gencin değişim sürecini anlatmaya devam etmesi için ve onu cesaretlendirmek amacıyla hem soru hem de açıklamalar kullanılır. Örneğin, danışman ilgili ve coşkulu bir şekilde aşağıda yer alan ifadelere benzer şeyler söyleyebilir:

“Bunu nasıl yaptın?”

“Bu kararı almayı nasıl başardın?”

“Çok güzel. Bunu yapmak gerçekten çok zor olmalı. Bunu nasıl yaptın?”

“Bu kulağa hoş geliyor.”

“Bu harika”

Bu tarz danışman tepkileri, danışanın bazı değişimleri başarmasını ve bunun sorumluluğunu alıp bununla gurur duymasını sağlayabilir. Buna ek olarak, danışan değişimi ve değişim sürecini araştırmaya devam etmesi için yüreklendirilir. Bu tarz bir pekiştirme gence yaşamında sorumluluk üstlenme ve kontrolü eline alması için yardım edebilir ve böylelikle danışanı gelecekteki değişimlere yönlendirerek yetişkinliğe doğru adım atmasını sağlayabilir.

Normalleştirme

Gençler sürekli değişen bir dünyanın içinde yaşamaktadırlar. Bunun bir sonucu olarak, duyguları, tepkileri ve davranışları nedeniyle başları sık sık belaya girer. Bu sorun yaratan duygular, tepkiler ve davranışlar sıkça söz konusu durum için normal olan şeylerdir. Yine de gençler zaman zaman, daha önce yaşamadıkları derecede şiddetli duygular yaşadıklarından çıldırmaya başladıklarına inanabilirler. Bu gibi durumlarda, durum gerçekten böyle ise danışmanların gençlere söyleyebilecekleri şey, yaşadıkları şeyin bu durumda ve bu şartlar altında normal olduğudur.

Bazen gençlerin kendilerinde hayal kırıklığı yaratacak şekilde tepki verdikleri ve kendilerine ilişkin gerçekçi olmayan beklentilere sahip oldukları görülür. Tekrarlayacak olursak, bu tepkileri ve davranışları normalleştirmek yararlı olabilir. Açık bir biçimde ifade edilecek olursa, normalleştirmenin kabul edilemez tepki ve davranışların henüz minimum düzeye çekilmediği durumlarda yapılması gerekir.

Gençler özel bilgilerini akranlarıyla paylaşırken esas amaçlarının, akranlarının, kendilerinininkine benzer bir deneyimleri olup olmadığını kontrol ederek kendi yaşantılarını onaylamak olduğunu biliyoruz (Rotenberg, 1995). Gençler başkalarının gözünde nasıl göründüklerini, kendileri hakkında ne hissettiklerinden daha fazla önemserler (Erikson, 1987). Sonuç olarak, normalleştirmenin gençlerle çalışırken kullanılabilecek en önemli danışmanlık becerilerinden biri olduğunu söyleyebiliriz.

Yeniden kurgulama (Reframing)

Yeniden kurgulama, özellikle gençlerle çalışırken yararlı bir beceridir. NLP'nin bir parçası olarak geliştirilmiştir (Bandler ve Bandler, 1979). Gençler genellikle dünyaya çeşitli kompartmanlara ayıran bir bakış açısıyla bakar ve büyük resmi bu nedenle göremezler. Bu, onları birçok kez gerçekçi olmayan olumsuz algılara sevk eder. Yeniden kurgulama, gencin yalnızca dikkate aldığı resmin parçasını tekrar gözden geçirmesini sağlamaz, aynı zamanda resimde kendine ait olan bölümü büyük resmin bir parçası olarak da görmesini sağlar. Bu, sanki gencin büyük resmin küçük bir parçasında bir çerçevesi varmış ve genç bu çerçevenin içindekine bakıyormuş gibi bir şeydir. Gencin daha büyük bir çerçeve seçmesi, orijinal çerçevenin içindekileri daha geniş bir açıdan görebilmesini sağlar.

Yeniden kurgulamaya şu örneği verebiliriz: Kendisi sık sık yeğenine bakmak zorunda kalırken, ikiz kardeşinin bunu hiç yapmamasından şikâyet eden ergen bir kızı ele alalım. Büyük resmi irdelerken, yeğenine ikiz kardeşinden çok daha fazla serbestlik tanıdığı ve ona annesinden (büyük kardeş) daha fazla annelik edebilmeyi becermekten haz aldığı ortaya çıkabilir. Bu duruma uygun bir tepki şöyle olabilir: “İzlenimim iki kardeşinden de daha olgun olduğun yönünde. Yeğenine bakmak senin için yorucu gibi görünse de ona annesinden bile daha iyi bakabilmekten dolayı kendinle gurur duyuyor olmalısın ve anne baban sana ikiz kardeşinden daha çok serbestlik ve sorumluluk vererek sana güvendiklerini gösteriyorlar”. Bu şekilde danışman tarafından verilen yeniden kurgulama tepkisi, yani danışanın söylediklerini başka bir bakış açısıyla yorumlama, danışanın yetişkinliğe geçişte kendi özünde var olan özgürlük ve sorumluluk gibi daha geniş bir hususdaki tutum ve duygularını görmesine yardımcı olur.

Yeniden kugulama tepkilerinin başlangıçta odakta olan resmin bir parçasını reddeden ya da yok sayan bir şekilde değil, büyük resimle o parçayı birbirine bağdaştıran bir tarzda olması gerekir. Bunu yaparken yaşanan başarısızlık danışanın algılarını boşa çıkarabilir. Yeniden kurgulama gencin algılarını kucaklamalı fakat aynı zamanda üzerine bir şeyler koyarak büyütmelidir. Böylece genç, anlattıklarına inanıldığını fark edebilecek ve söylediklerinin yeniden kurgulanmış ve anlamlandırılmış biçimini kabul edebilecektir. Yeniden kurgulama, gence eğer kendine uygun düşmezse reddetme

fırsatı verilebilecek şekilde temkinli olarak kullanılabilen bir beceridir. Yeniden kurgulama, danışanların olumsuz, yıkıcı ve can sıkıcı durumları ya da süreçleri daha olumlu bir bağlamda ve geniş bir açıyla görmebilmelerini ve kabul etmelerini sağlar.

“Yeniden kurgulama gencin algılarıyla örtüşmelidir”

Açıklamaların kullanımı

Gençlerle danışma yaparken, danışmanın yaptığı açıklamalar çok yararlı olabilmekte ve çok farklı şekillerde yapılabilmektedir:

- Genç, danışma stratejisi ile ilgili bir aktiviteye devam ederken ona geri dönüt vermek için açıklama becerisi kullanılabilir (13 ve 16. bölümler arasında tanımlandığı gibi). Örneğin, danışan belli bir görevi yerine getirmede güçlük yaşıyorsa, danışman, “Bir sembol bulmada zorlanıyor gibi görünüyorsun.” şeklinde bir tepki verebilir.
- Açıklama, danışanın danışma süreci ile ilgili gözlemlerine yönelik danışmanın geri dönüt verebilmesine imkân sağlamak için kullanılabilir. Örneğin, danışman, “Bana, bir çözüm üretmeden aynı şeyin etrafında dolanıyormuşuz gibi geliyor.” diyebilir.
- Açıklama, danışanın yaptığı şeyler ile ilgili ona geri dönüt verme anlamında kullanılabilir. Örneğin, danışman, “Ellerinin birbirine sıkı sıkıya kenetlenmiş olduğunu fark ettim.” diyebilir. Bu tür geri bildirim vermek için kullanılan açıklama tepkileri Gestalt Terapi’den gelmektedir.
- Açıklamalar, danışman tarafından gencin anlattığı şeylere dönük çelişkili ya da abartılı bir şekilde ve mizah kullanılarak yapılabilir, böylece genç bu abartılı ifadeler ile mücadele ederek kişisel olarak geliştiğini fark edebilir. Örneğin, danışmanın, “Gerçekten umutsuz durumdasın ve yaptığın hiçbir şey başarıya ulaşmıyor. Tepeden tırnağa başarısızsın.” gibi abartılı ve mantığa aykırı görünen bir yaklaşımı, yalnızca belirtilen güçlüklerle mücadele edebilecek ve üstesinden gelebilecek güçlü egoya sahip gençlere uygulanmalıdır ve bir derece mizah içermelidir, yoksa zarar verici olabilir.

Açıklamalar aşağıda yer aldığı üzere geri dönütlerle ilgili olmayan amaçlar için de yararlıdır:

- Açıklamalar, belli bir anda gencin başından geçenleri netleştirmesine yardımcı olmak adına da yapılabilir. Örneğin, yaptığı bir şey sonucunda danışanın kendisinden hoşnut olup olmadığı konusunda kuşku duyan danışman “Senin yerinde olsam, kendimden gerçekten memnun olurdum.” diyebilir.
- “Ben” cümleleri, duyguların, düşüncelerin ve davranışların sorumluluğunu almada model olmak için kullanılabilir. Örneğin danışman, “İnsanlar bugünlerde bunu pek sorun etmiyorlar” yerine, “Bugünlerde bunun için pek endişe etmiyorum.” diyebilir.

- Danışman açıklamaları danışma sürecini yapılandırmak için de kullanabilir. Örneğin, açıklamalar danışma ilişkisindeki mahremiyet derecesinin sınırlarını belirlemek amacıyla da yapılabilir.

Aktif dinlemede olduğu gibi, geri dönüt verirken de kullanılacak birçok farklı beceri olduğunu fark etmişsinizdir. Bu beceriler etkin olarak seçilirse, danışma ilişkisi yaşatılmaya devam edebilir ve böylelikle gencin ilgisi sıcak tutulabilir.

Soruların kullanılışı

Psikolojik danışmanlar olarak yetişkinlerle çalışırken gereksiz yere fazla soru sormamaya dikkat ederiz. Çünkü fazla soru sorduğumuzda danışmayı sorgulama ortamı hâline getirmiş olabiliriz. Benzer şekilde, gençlerle çalışırken de çok fazla soru sormamaya özen göstermeliyiz. Bunun nedeni, yetişkinler tarafından gençlere sorular sorulduğunda, gençlerin yetişkinlerin duymak istediği şeyleri söylemeye eğilimli olmaları nedeniyledir. Gençlere danışmanlık yapmanın yetişkinlerle veya çocuklarla yapılan danışmadan oldukça farklı olduğuna inanıyoruz. Gençlerin ilgilerini danışma ortamında canlı tutabilmek için onları danışmaya bağlamak gerekir. Bu bağlılığı artırmak için uygun zamanlarda uygun sorulardan yararlanmalıyız. Farklı psikolojik danışma yaklaşımlarından alınan ve gençlerin ilgisini canlı tutmayı sağlayan pek çok soru türü vardır. Bunların her birini açıklayacağız, fakat bundan önce iki önemli soru tipini ele almamız gerekir.

Sorular iki ana türe ayrılabilir: Kapalı uçlu sorular ve açık uçlu sorular. Kapalı uçlu sorular, spesifik ve oldukça sınırlı bir tepkiyi gerektiren sorulardır. Kapalı uçlu sorulara “Uyuşturucu hap kullanıyor musun?” gibi bir soru örnek verilebilir. Bu soruya verilebilecek cevap “evet”, “hayır” ya da “biraz” olabilir. Danışman ile danışanın henüz tam olarak kaynaşıp bütünleşmeyi sağlayamamış olduğu bir ortamda gence bu soru yöneltildiğinde, gencin uyuşturucu kullanıp kullanmadığı bir yana, vereceği cevap büyük ihtimalle “hayır” olur.

Açık uçlu sorular, cevaplandırıldıklarında pek çok betimsel bilginin ortaya çıkabileceği türden sorulardır. Örneğin, “Uyuşturucu hap kullanıyor musun?” gibi kapalı uçlu bir soru sormak yerine danışman, “Uyuşturucu almak konusunda ne düşünüyorsun?” gibi bir soru sorabilir. Bu soru bir inancı veya tutumu tarif etmeyi sağlayan ve genci muhtemel cevaplar hakkında düşünmeye sevk eden bir tarzdadır. Tek kelimelik bir cevap yerine açık bir tartışma ortamıyla sonuçlanma olasılığı daha yüksektir.

Genel olarak açık uçlu sorular danışma sürecinde sohbet ve kendini açmaya dayalı bir tepkiyi teşvik etse de iki soru tipi de kullanışlıdır.

Özellikle belli bir bilgi gerektiğinde kapalı uçlu soru sormak çoğu kez yararlıdır. Örneğin, bir gencin intihara girişme niyetini sorgularken kapalı uçlu sorulara verilen yanıtlar, danışmanın, gencin hâlihazırdaki güvenliği ve korunması ile ilgili kararlar almasını sağlar. Gence zaman zaman kapalı uçlu sorular sorulmasında bir problem görmüyoruz. Hatta hatırlamalıyız ki gençler diğer gençlerden bilgi edinmek istediklerinde sıkça direkt davranırlar. Dolayısıyla, uygun olduğunda danışan davranışlarına bu açıdan model olmak yararlı olur. Fakat üst üste çok fazla kapalı uçlu soru sormak risklidir çünkü böyle olduğunda danışma oturumunun amacından saparak bir tür soru-cevap oturumuna dönüşmesi neredeyse kesin gibidir.

“Soru sormanın gereğinden fazla kullanımı, ilişkiyi danışmadan çıkarıp sorgulama ortamına dönüştürür”

Özellikle gençlerle yürütülen psikolojik danışma oturumlarında yararlı olabilecek birkaç farklı açık uçlu soru tipi vardır; şimdi bunları ele alacağız.

Genel bilgi alma amaçlı sorular

Bilgi alma amaçlı soruları genellikle günlük sohbetlerde sıkça bilgi almak için kullanırız. Gençler de bunun aynısını akranlarıyla yaparlar. Sıklıkla, bu sorular danışmanın samimi bir merakı ve ilgisini yansıtan bir kelime ile başladığında, genç, bilginin kaynağı olan kişi olarak kendini önemli hisseder. Örneğin, danışman, “Mizah dergisi biriktirme ilginizi merak ediyorum. En çok hangi türlerinden hoşlanıyorsunuz?” veya “Kaykay pisti ile ilgili fazla bir şey bilmiyorum. Bana anlatabilir misin?” gibi sorular sorabilir.

Danışanın farkındalığını artırma amaçlı sorular

Bu tür sorular genellikle Gestalt Terapi’de kullanılır (Clarkson, 2004). Bu soruların amacı, içlerinde ne olup bittiği konusunda danışanın hem duygusal hem de somatik olarak farkındalık kazanmasına yardımcı olmaktır; böylelikle duygularına hem duygunun kendisi açısından hem de bedensel olarak yoğunlaşabilmeleri, bu duygularla başa çıkabilmeleri ve bu duygularla ilişkili olan düşünceler üzerinde durabilmeleri sağlanabilir. Bu kategorideki tipik sorulara şunlar örnek verilebilir:

- “Şu anda bedeninde hissettiğin duygu nedir?”
- “Bu duyguyu bedeninin neresinde hissediyorsun?”
- “Şu anda içinde neler olduğunu bana anlatabilir misin?”
- “Şu anda içinde neler olup bitiyor?”

Genç ağlamaya başlarsa, danışman “Gözyaşlarının dili olsa, bize ne söylerdi?” şeklinde bir soru yöneltebilir. Bu, gence içsel yaşantısı ile ilgili düşüncelerini dile getirme şansı sağlar. Bunu yaparak, bu düşünceler işlenebilir, danışman bunların farkına varabilir, empati kurabilir ve danışana ilerleme sağlayabilmesi için yardımcı olabilir. Benzer şekilde, genç eğer kendini bir çıkmazın içinde hissediyorsa ve konuşmıyorsa, danışman “Şu anda içinde neler olup bittiğini bana anlatabilir misin?”, “Şu an içinde neler yaşıyorsun?” gibi sorular sorabilir.

Döngüsel sorular

Döngüsel sorular Milan Sistemik Aile Terapisi Modeli’nden (Palazzoli ve diğ., 1980) gelmektedir. Döngüsel soru gençten bilgi almanın tehlikesiz bir yoludur.

Danışman, gencin ne hissettiğini, ne düşündüğünü ya da tutumunu direkt olarak sormak yerine, bir başkasının düşüncesini, duygusunu ya da o başka kişinin tutumunun ne olabileceğini sorabilir. Örneğin, danışman, “Annen sana bağır-maya başladığında kardeşinin ne düşündüğünü merak ediyorum” gibi bir soru yöneltebilir. Bunun gibi döngüsel sorular sorarak danışman, genci bir başkasının duygusu, düşüncesi, tutumu ya da inancı hakkında konuşmaya davet eder. Bu, gençten kendisi hakkında bahsetmesini istemekten daha az tehlikelidir. Genellikle döngüsel soruya verilen cevap ile birlikte, aslında danışan, soruda anılan kişiye katıldığı ve katılmadığı noktaları anlatarak kendi duygu, düşünce, tutum ve inançlarını ifade etmiş olur.

Geçiş soruları

Geçiş soruları özellikle gençlerle yapılan danışmada işe yarar çünkü gençlerin akranlarıyla olan günlük sohbetlerinde bu tarz sorular tipik olarak sıkça kullanılır. Geçiş sorularına örnek olarak şunlar verilebilir:

- “Daha önce annen ve üvey babanın neler hissettiğinden ayrıntılı biçimde söz ettin. Burada kız kardeşinin yeri nedir bunu merak ediyorum”.
- “Daha önce okuldan ayrılma ihtimalinden bahsettin. Bu seçenek hakkında şu anda ne düşündüğünü merak ediyorum”.
- “Daha önce, problemleri bir yaşantı geçirdiğinden bahsetmiştin. Bu yaşantıyla ilgili daha başka neler anlatmak istersin?”

Geçiş soruları aşağıdaki amaçlar için kullanılabilir:

1. Genci daha önce bahsettiği önemli bir konu ya da meseleye geri döndürmek.
2. Genci bir konunun başka bir yönünden de bahsetmesi için yüreklendirmek.
3. Danışmanın oturum içerisinde etkin bir katılımcı olduğunu göstermek.
4. Diyaloğu hareketlendirmek.

Geçiş sorusunu kullanırken psikolojik danışman proaktif bir roledir, oturum içinde etkin bir katılımcı rolünde olmaya, bir değişimi tanıtmaya ve etkileşimi hareketlendirmeye yönelik net bir karar vermiştir. Gençlerle çalışırken odaklanılan hususun, yetişkinlerle danışma süreçlerinde genelde odaklanılan hususlardan farklı olduğu hatırlanmalıdır. Danışman yetişkinlerle çalışırken, bir katılımcı gibi proaktif olmak yerine, önemli oranda yetişkinin süreçlerine odaklanılır. Buna karşın, gençlerle çalışırken, danışman, danışanın anlattıkları ile paralellik kurmalıdır; geçiş sorularını bu amaçla kullanmak oldukça yararlı olur.

“Konu dışına çıkan bir danışana yöneltilen bir geçiş sorusu, önemli bir meseleyi tekrar gündeme getirebilir”

Geçiş sorularını kullanırken temkinli olunmalıdır. Bu tür sorular, gencin önemli ve/veya acı verici bir konudan başka bir şeye yönelemediği durumlarda kullanılabılır.

Seçim soruları

Seçim soruları köken olarak Gerçeklik Terapisi’nden gelmektedir (Glasser, 2001). Bu sorular danışanın düşünce ve davranış şekli hakkında bir seçeneğe sahip olduğunu ima eder. Seçim sorularına şöyle örnekler verilebilir:

“O zamanda yapabileceğin daha iyi bir seçim ne olabilirdi?”

“Şu anda ne yapmak isterdin? Bu konu hakkında konuşmaya devam etmek mi yoksa şimdilik bunu bir kenara koymayı mı isterdin?”

“Buna alternatif olarak başka nasıl bir tepki verebilirdin?”

“Önümüzdeki haftalarda aynı durum ortaya çıksa ne yapmayı düşünüyorsun? (Bunu mu yapacaksın, yoksa bunu mu?)”

Geçmiş, şimdi ve gelecek hakkında sorulan sorular bu tip sorulardır ve genci farklı davranışların muhtemel sonuçlarını gözden geçirmeye sevk eder. Genç, seçimleri ve sonuçlarını gözden geçirerek gelecekte karşılaşabileceği durumlar için hazırlıklı hâle gelir.

“Guru” soruları

Guru soruları kaynağını Gestalt Terapi’den alır (Clarkson, 2004). Bu soru tipini kullanan danışmanlar, danışanlardan bir kenara geçip uzaktan bir yerden kendilerine bakmalarını ve kendilerine birtakım önerilerde bulunmalarını isterler. Örneğin, danışman, “Bir anlık kendini bilge bir guru olarak hayal et ve senin gibi birine biraz öneride bulun. Ona ne önerirdin?” gibi bir soru yönelir. Guru soruları özellikle genç danışanlar için oldukça kullanışlıdır çünkü gençler yaygın olarak birbirlerine öneriler verirler. Guru pozisyonunu almaları istendiğinde kendilerine genellikle yararlı önerilerde bulunurlar. Guru’nun önerisini dinleyerek bu öneriye uyup uymayacaklarını değerlendirirler.

“Birçok genç tavsiye vermekten hoşlanır”

Kariyer soruları

Kariyer soruları gencin şimdiki davranışını abartan veya bu davranışından tahminlerde bulunarak anlam çıkaran sorulardır. Gençlerin gitmekte oldukları yön hakkında bir seçime sahip olduklarını ve bu seçimin onları extrim bir yaşam biçimine yönlendirebileceğini fark etmelerine yardımcı olur. Kariyer sorusuna örnek şöyle verilebilir: “Çalışmaktan başka her şeyi bir yana bırakarak başka insanlara örnek teşkil edecek biçimde son derece başarılı bir kariyere sahip olmuş olsaydın nasıl olurdu?” Bu soru, danışanlara, eğer arzu ederlerse ilerleyecekleri bir rota veya izleyebilecekleri bir yolun varlığını fark etmelerine yol açar. Bu onların, şu andan başlayarak değişimi sağlayacak ve uzun vadeli sonuçları olabilen seçimler yapabilme becerilerini geliştirir.

Kariyer soruları kendi içinde çelişkili düzeyde birtakım niyetler içerir ve ortaya çıkacak tartışmanın aşırı olmayan memnuniyet verici sonuçlarla tamamlanması umulur. Bu soruları kullanmada ihtiyatlı olunmalıdır, yoksa kendini doğrulayan kehanetler hâline dönüşebilirler. Şöyle bir soru farz edin: “Mağaza hırsızlığı davranışına devam edip daha fazla risk almak ve kariyerli bir suçlu olmayı ister miydin?” Bu soru bazı gençler için yararlı olabilir, fakat diğerlerini, “önerilen” kariyere devam etmeye teşvik edebilir.

Dışsallaştırma soruları

Bu soruların kökeni Öyküsel Terapi’den gelir (White, 2007). Dışsallaştırıcı soruların asıl problemi, ya da merkezde olan konuyu, kişiden ayırır. Böyle yaparak danışan, problemin kontrolünü eğer isterse eline alabileceğini hisseder; çünkü problem kendi dışında bir yerdeyse kontrol edilebilir ancak problem kendi doğasında ve bireyin içindeyse kontrol edilemez.

Dışsallaştırıcı soruların kullanımına güzel bir örnek öfke kontrolü olabilir. Danışman, gencin öfke duygusuna dışsallaştırma sorusu ile şu şekilde müdahale edebilir: “Sen öfkene kontrol etmekten çok öfken seni kontrol ediyor gibi görünüyor. Öfken seni tuzağına nasıl düşürdü?”

Dışsallaştırma soruları genelde kontrol konusunu tartışmaya açar. Kontrol konusu hayatlarını kontrol altına alma arzusu içinde olan fakat davranışını kontrol etme sorumluluğunu almada gönülsüz olan gençler için önemlidir. Dışsallaştırma soruları değişimi desteklemek için sıklıkla istisnalara yönelik sorulardan sonra sorulur.

İstisnalara yönelik sorular (exception-oriented questions)

Pek çok yararlı soru tipi kaynağını Çözüm Odaklı Kısa Terapi’den alır. İstisna yönelimli soruların da dâhil olduğu bu grupta ayrıca sonuçları abartan sorular, mucize sorular, amaç yönelimli sorular ve değişimi varsayan ölçeklendirme soruları bulunur (O’Connell, 2005).

İstisnalara yönelik sorular istenmeyen davranışın meydana gelmediği anlara ya da durumlara dikkat çekerek değişimi sağlamayı amaçlar. İstisnalara yönelik sorulara şöyle örnekler verilebilir:

“Ne zaman öfkelenmezsin?”

“Ne zaman babanla tartışmaya girmezsin?”

“Hangi durumlarda sabırsızlığını kontrol altına alabilirsin?”

İstisnalara yönelik sorular gencin farklı şekilde davrandığı zamanlar ve/veya durumlar olduğunu görmesine ve farklı davranmasını sağlayan şeyin ne olduğu fark etmesine yardımcı olmak amacıyla kullanılır. Bu şekilde bir anlayış kazanmak gencin davranışını ve/veya çevresini kontrol edebilmesini sağlar. Bunu fark ederek belki de kendini olumlu yönde değişime götürecektir tercihler yapabilir.

“İstisnaları keşfetmek değişim için olanaklar yaratabilir”

Sonuçları abartıcı soruları

Bu tarz sorulara şu şekilde örnekler verilebilir:

- “Durumu daha kötü olmayan bir hâle nasıl getirirsin?”
- “Tamamen bir felaket meydana gelmesini ne önleyebilir?”
- “Dağılmaktan nasıl kurtuldun?”

Bu sorular, gencin ters durumlarla nasıl mükemmel baş ettiğini fark etmesine yardımcı olmak için kullanılabilir. Bu sorular danışanın davranışını olumlu bir şekilde görmesini ve farkında olmadığı güçlü yönlerini fark etmesini amaçlar. Yaşamla nasıl mücadele ettiklerinden pek de emin olmayan gençler için bu tarz sorular hatırı sayılır derecede yararlı olabilir.

Mucize sorular

Mucize sorular, danışanın yaşadığı sorunlara varsayımsal çözümler bulmasına yardımcı olabilmesi için kullanılır. Tipik mucize sorulara aşağıdaki örnekler verilebilir:

“Eğer bir mucize gerçekleşmiş ve problem çözülmüş olsaydı, neyi farklı yapıyor olurdu?”

“İşler mucizevi bir şekilde değişseydi, hayat nasıl olurdu?”

Bu çeşit sorular bazı gençlere hitap edebilir çünkü bu sorular durumlar veya koşullar olumlu yönde değişmiş olsaydı nasıl bir noktaya gelinmiş olabileceğine dair danışanların hayal güçlerini kullanmalarını sağlar.

Olan bitenin başka yollarla değişebileceği üzerinde düşünmeleri sonucunda büyük ihtimalle değişimleri gerçekleştirmelerine yardımcı olacak yeni fikirleri de keşfedebilirler.

Amaç yönelimli sorular

Amaç yönelimli sorular direkt sorulardır ve bazı açılardan istisna sorularına benzerler çünkü danışanı durumun farklı olabileceği yolları araştırmaya davet ederler. Bu sorular, gençlerin yapmak istediği büyük değişimleri belirlemelerine yardımcı olur. Farklı yollar üzerinde düşünmede amaç odaklı sorular, gelecek zamana odaklanırlar. Amaç odaklı sorulara aşağıdaki sorular örnek verilebilir:

“Öfkelenmeseydin hayatın nasıl olurdu?”

“Bu problemi çözdüğünü nasıl bilebilirdin?”

“Eğer kendini acınacak bir zavallı gibi görmeseydin, hayatın nasıl olurdu ve ne çeşit şeyler yapıyor olurdun?”

“... ile ilgili olarak başarmayı hedeflediğin belli bir amacın olsaydı, bu amaç ne olurdu?”

“Olan bitenin nasıl olmasını isterdin?”

“... hakkında düşündüğünde, kendine belli bir hedef belirleyebiliyor musun?”

Diğer amaç-yönelimli sorular, gencin belli amaçları başarma yeteneğini sınırlamasına yol açan algılarını belirlemeye dönük sorulardır. Bu sorular danışana bu sınırlamaları aşmanın yollarını belirlemede yardımcı olur. Bu tür sorulara aşağıdakiler örnek verilebilir:

“Seni amacına ulaşmaktan alıkoyan şey nedir?”

“Amacına ulaşman için ne yapman gerekiyor?”

Ölçeklendirme soruları

Ölçeklendirme soruları Çözüm Odaklı Terapi’den gelen bir soru tekniğidir. Ölçeklendirme soruları amaçlarla ilgili olduğunda amaç yönelimli sorular hâline gelir. Amaçlarını belirlerken ve tartışırken gencin spesifik olmasına yardımcı olur. Ölçeklendirme sorularına aşağıdaki sorular örnek verilebilir:

“1’i “inanılmaz derecede yetersiz” olarak, 10’u da “gerçekten yeterli” olarak tanımlarsak, 1 ile 10 arasında bir derecelendirme yaptığında şu anda kendini nerede görüyorsun?”

“1’i “oldukça depresif”, 10’u “çok mutlu” olarak tanımlarsak, 1 ile 10 arasında bir puanlamada gelecekte nerede olmayı isterdin?”

“1’in dürüst, “namuslu bir vatandaş”a, 10’un ise “azılı suçlu” bir kişiye karşılık geldiği bir derecelendirme ölçeğinde nerede olmak isterdin?”

Derecelendirme soruları amaç yönelimli sorulara dönüşebilmektedir. Örneğin, danışman, “Ölçek üzerinde bu puana ulaşabilmen için neler yapman gerekir?” diye bir soru yöneltebilir.

Değişimi önceden varsayan sorular

Değişimi önceden varsayan sorulara şöyle bir örnek verilebilir: “En son görüştüğümüzden bu yana hayatında ne gibi değişiklikler ya da daha iyiye giden şeyler oldu?” Bu soru bir şeylerin değiştiğini varsayar ve gencin kendisini iyi hissetmesi için hayatında olumlu yönde gelişen şeyleri belirlemesine yardımcı olur. İnsanlar hayatlarında meydana gelen olumlu gelişmeleri pek fark etmemektedirler. Örneğin, hafta boyunca çok az münakaşa yaşamış olmasına rağmen genç bu durumu fark etmemiş olabilir. Değişimi önceden varsayan bir sorudan yararlanarak danışman değişen şeyi odağa alıp değişen küçük şeylerin kayda değer olduğunu, bir gelişmenin başlamış olduğunu farkına varılmasını ortaya koyabilir. Gelişme bir kez ortaya konduğunda, buna bağlı diğer değişimler de kaçınılmaz hâle gelir ve bunlar hep birlikte daha büyük bir değişimi meydana getirirler.

Zorlayıcı sorgulama

Danışmanların ergen danışanlarını zorlamaları gereken birçok durum vardır. Zorlama, danışanları rencide edici şekilde olmamalı, fakat ne anlattıklarını, neye inandıklarını veya ne yapıyor olduklarını sorgulamaya teşvik edecek şekilde olmalıdır. Akran ilişkilerinde gençler birbirlerinin zihnini zorlamada direkt davranırlar. Benzer şekilde, danışmanlar da direkt olmalıdır, fakat bu, gencin egosunu tehdit etmeyecek şekilde yapılmalıdır. Danışanı zorlayarak sorgulamaya sevk edecek bir tepkinin verilmesi gereken bazı durumlar aşağıda sıralanmıştır:

- Gencin, anlattığı şey tutarsız ya da çelişkili olduğu için, anlatım şeklinin kafa karıştırıcı bir hâl aldığı durumlar.
- Gencin giriştiği davranışın kaçınılmaz olarak kendine zarar vereceği fakat onun bunun farkında olmadığı durumlar.
- Gençlerde sorun yaratmasına rağmen, bu temel sorunu çözmekten kaçındığı durumlar.
- Gencin aşırı ve ölçüsüz biçimde geçmişe veya geleceğe takılıp kaldığı ve şimdiki zamana odaklanmadığı durumlar.
- Gencin aynı şeyi dönüp dolaşıp tekrarlaması durumunda.
- Gencin sözel davranışlarının sözel olmayan davranışlarıyla uyummadığı durumlarda.
- Danışmanla danışan arasındaki ilişkide istenmeyen süreçlerin ortaya çıkması durumunda; örneğin, transferans veya bağımlılık olması ya da danışanın kendini geri çekmesi, düşmanca tavırlar sergilemesi, öfke veya danışmana yönelik benzer olumsuz bir duygu ifade etmesi durumunda.
- Genç, davranışının muhtemel ciddi bir sonuç yaratacağını fark etmediğinde.
- Danışanın belli bir durumla ilişkili olarak gerçeklikten kopması fakat mental bir bozukluk göstermemesi durumunda.

Yukarıda sıralanan veya bunlara benzeyen durumlarda, danışmanlar ne hissettiklerini ya da neler gözlemlediklerini paylaşarak danışanı bu durumlar üzerinde kafa yormaya davet edebilirler. Bunu yapmanın iyi bir yolu aşağıdaki süreci takip etmektir:

1. Danışmanın, danışanın anlattığını yansıtmayı ya da kısaca özetlemesi, böylece danışanın dinlendiğini ve anlaşıldığını hissetmesi.
2. Danışmanın o anki kendi duygularını paylaşmasını da içeren bir açıklama yapması.
3. Danışmanın neyi fark ettiği ya da gözlemlediği konusunda somut bir açıklama yapması. Bu açıklamaya herhangi bir yorumun eklenmemesi gerekir.

“Danışan zorlayıcı bir şekilde sorgulamaya sevk edilirken hassas olunmalıdır”

Zorlayıcı tepkilere örnekler:

“Şimdi bana söyledin ama kafam karıştı çünkü birkaç kez kız kardeşinle olan ilişkiden kısaca bahsettin ama sonra tamamen ilgisiz bir şeyden konuşmaya başladın”.

“Bana annenle olan ilişkiden bahsettin. Fakat kafam karıştı; çünkü bir yandan anneni çok önemseydiğini söyledin, diğer yandan onu tasarlayarak incitmeyi planladığından bahsettin.”

Yönerge vermek

Gençlerle danışma yaparken yararlı olabilecek birçok farklı tipte yönerge vardır. Yönergenin, bir patron, bir ebeveyn gibi ya da gencin kendini yabancılaşmış hissetmesine meydan vermeyecek şekilde sunulmasına dikkat edilmelidir. Proaktif danışma süreci boyunca danışmanlar, gencin sorunlarını irdelemeyi kolaylaştırmak için 8. Bölüm’de de anlatıldığı gibi danışma stratejileri belirlerler. Danışmanlar seçilen bu stratejilerin uygulamaya konulabilmesi için danışanlarına yönergeler vermeli, sürecin yapılmasına yardımcı olmalıdırlar. Bu durum, danışmanların bu süreçte zaman zaman yönlendirici olmaları gerektiği anlamına gelmektedir.

Yönlendirici olmak

Danışman, belli bir stratejiyi uygularken genç danışanına direkt bir yönerge vermeden önce ona ilgili stratejiyi uygulayıp uygulamama konusunda seçim yapma fırsatı vermelidir. Buna ek olarak, danışanın yönlendirilmeyi kabul edip etmeme seçeneğinin olduğu gence söylenmelidir. Bu şartlar karşılanmazsa, danışan güçsüzleşir ve eğer danışma oturumu bu şekilde devam ederse bu aşamadan sonra danışma ilişkisi büyük bir ihtimalle bir tip ebeveyn-çocuk ilişkisine dönüşür. Belli bir sürece girilirken danışanla bunu müzakere etmek, danışana danışmanla iş birliği içinde belli bir yöne gitmeyi kabul edip etmeme kararını verebilmesi için gereklidir.

Yönlendirme yaparken danışman aşağıdaki örneklerde olduğu gibi net ve somut yönergeler vermelidir:

“Bana şu an ne hissettiğini anlat.”

“Bu konudan biraz daha bahset.”

“Futbol antrenörüne gerçekten ne hissettiğini söyle.” (rol oynama içindeki bir diyalogtan)

“Burada ayakta durmanı ve kendini öğretmen olarak hayal etmeni istiyorum.” (rol oynama içindeki bir diyalogtan)

“Yer değiştir ve ninen ol.” [iki sandalye çalışması]

“Hayal kırıklığını temsil etmesi için bir sembol seç.” (Sembollerini seçerken)

Danışmanın yönergelerinin sonuçlarını izlemesi önemlidir. Eğer bir strateji işlemliyor, kullanılan yönergeler ve yönlendirmelerin değiştirilmesi gerekir. Bu, danışmanın belli bir noktada bir stratejiden vazgeçebileceği anlamına gelebilir.

Mizahın kullanımı

Bazı gençlerle çalışırken, sohbeti rahatlatması için mizahı kullanmak özellikle faydalı olabilmektedir. Danışmanların kendi içlerindeki ergenle bağlantı kurabilmeleri ve o anki duruma uygun bir espiri yapmaları önemlidir. Mizah, değişimi sağlamak için, ayrıca daha rahat bir atmosfer yaratmak için doğrudan kullanılabilir.

Değişime katkıda bulunmak için mizahı kullanırken paradoksal müdahalelerden faydalanabiliriz. Paradoksal müdahaleler Stratejik Aile Terapisi’nden (Madanes, 1981, 1984) gelen bir tekniktir. Frankl (1973), paradoksal müdahaleyi, danışanın nevrozundan ayrılma duygusunu nevrozuna gülmek suretiyle başarabileceği bir teknik olarak tanımlamaktadır. Görüşme sürecinde danışman gülünç bir tavsiyede bulunarak danışanın yaratıcı düşünmeye ve problemlere yeni ve alternatif çözümler üretmeye teşvik edebilir. Örneğin, eğer bir genç ödevlerinde çok yüksek bir standart tutturmaya ihtiyacı olduğunu ve bu konuda kaygı yaşadığını belirtiyorsa danışman espirili bir şekilde şöyle diyebilir: “Belki de ödevini iyi yaptığından emin olmak için yirmi defa okumalı, sonra yarım düzine arkadaşına kontrol etmeleri ve önerilerde bulunmaları için göstermeli, sonra da teslim etmeden önce revize etmelisin”. Kuşkusuz böyle bir yaklaşım yalnızca danışmanın olumlu bir sonuç alabileceğinden emin olduğu öğrencilere uygulanmalıdır.

Danışmada mizah hiçbir zaman düşmanca bir tavırla ve aşağılayıcı bir şekilde kullanılmamalıdır. Gençler kendi aralarında sıkça bir birleriyle alay ederek yüz ve el hareketleri yaparak mizahı kullanırlar. Bu tür davranışların uygun danışman davranışları olmadığı açıktır. Danışma sürecinde mizahın başarılı bir biçimde kullanımı, doğru içeriğin ve doğru zamanın seçilmesini, ayrıca danışanın incinebilirliğine karşı dikkatli olmayı gerektirir. Çünkü bir kişi için eğlenceli olan bir şey, bir başkası için hiç de eğlendirici olmayabilir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Psikolojik danışmanın gençle bütünleşmesi ve gencin problemlerini çözerek kendisini daha iyi hissetmesine yardım sürecinde pek çok mikro beceriden yararlanılabilir.
- Gözlem, gencin ruh hâli, zihinsel fonksiyonları, öz saygı düzeyi, inançları, yaratıcılığı ve sosyal etkileşimleri konusunda bilgi toplama aracı olarak kullanılabilir.
- Danışman, danışanın konu dışına çıkma, kendini açma, konuşma ve anlatım tarzı ve metaforlarını kullanarak gencin konuşma tarzı ile kendisinininkini benzeştirebilir.
- Danışma sürecinde etkileşimi canlandırmak gence eşlik edebilmek ve onunla daha fazla bütünleşmek için pek çok soru ve geri bildirim teknikleri kullanılabilir.
- Mizah, danışma görüşmesini dengelemede kullanılabilecek özellikle yararlı bir tekniktir.

Gençlerde Değişimi Desteklemek

Önceki bölümlerde gençlerle danışma yaparken proaktif danışma yaklaşımının nasıl olabileceğini ele aldık. Bu yaklaşımın, ergen iletişim süreçlerinin danışma becerileri ile birlikte nasıl kullanılacağını ve danışma sürecinin gençlere hitap edebilecek biçimde nasıl biçimlendirileceğini açıkladık. Proaktif yaklaşımın temellerini ve birincil danışma işlevlerinin belirlenmesi için kullanılan yolu tanımladık.

Bireyde değişimi kolaylaştırmak her danışma sürecinin en önemli noktası olduğundan, danışmanların gençlerle danışmada proaktif yaklaşımı kullanırken değişimde rol oynayan çeşitli mekanizmaları anlamalarının önemli olduğunu inanıyoruz.

Araştırma bulguları, danışmada olumlu yönde değişimin sağlanmasının uygulanan danışma modelinden bağımsız olduğunu göstermektedir (Prochaska, 1999). Dahası, bu araştırma bulguları danışman ve danışan arasındaki ilişkinin, değişimi meydana getirmede uygulanan danışma modelinden daha önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak yine de, danışanla uyuşan bir danışma yaklaşımının kullanılması durumunda değişimin daha çabuk ve etkili bir şekilde meydana gelebileceği kanısındayız. Bize göre, proaktif yaklaşımın avantajı, ergen danışanlara oldukça uygun olmasıdır çünkü bu yaklaşım onların gelişimsel dönemleri ile uyumludur.

Ne tür değişimler yararlıdır?

İnsanlar sıklıkla rahatsız edici ve yararsız düşünceler, rahatsızlık veren duygular ve kendileri için olumsuz sonuçlar doğuran davranışlarla boğuşurlar. Gençlerle yürütülen psikolojik danışmanın en önemli amaçları, gençlerin kendilerini daha iyi hissetmeleri, daha uyumlu davranışları ve böylece yaşam doyumlarını artırabilmeleri için onlara destek olmaktır. Sonuç olarak, gençlerle danışma yaparken amaç, onların düşündüğü, hissettiği ve davrandığı şekilde değişimi kolaylaştırmaktır.

Şüphesiz kişinin düşünceleri, duyguları ve davranışları arasında bir bağlantı vardır. Yıllardır psikolojik danışmanlar, psikologlar ve diğerleri düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkinin hassas doğası hakkında pek çok farklı fikir öne sürmüşlerdir.

“Düşünceler, duygular ve davranışlar karşılıklı olarak birbiriyle bağlantılıdır”

Bazı insanlar duygusal ve davranışsal değişimi üretebilmek için bilişlerde (düşüncelerde) değişim olmasının yeterli olduğuna inanmaktadırlar. Diğerleri fizyolojik kaynaklı duygulardaki değişimin düşünme ve davranışı kaçınılmaz olarak değişime uğratacağı fikrindedirler. Kuşkusuz davranışın da benzer şekilde düşünce ve duygularda değişimi ürettiğini düşünenlerin varlığı sürpriz değildir. Değişimi desteklemede hangisinin önceliğe sahip olduğunu belirlemek “Hangisi önce gelir, tavuk mu, yumurta mı?” diye sormaya benzer. “Değişimi oluşturabilmek için duyguları mı, düşünceleri mi, yoksa davranışları mı hedef almalıyız?” sorusuna kesin bir cevap bulmak gerektiğini düşünmüyoruz. Bize göre duygular, düşünceler ve davranışlar birbirine karşılıklı olarak bağımlı olduğu için birinde meydana gelen değişimler diğerlerinin değişme ihtimalini de artırır.

Konuyu bir örnek üzerinden ele alalım

Okulun kendisi için çok zorlayıcı olduğunu düşünen ergen bir kızı ele alalım. Kendisini ağır bir yükün altında ezilmiş hissedene bu kız okul çalışmalarına odaklanamama zorluğunun yarattığı sıkıntıdan uzaklaşıp dikkati başka bir yöne çekmek için sınıfta yaramazlık yapmak gibi bilinçsizce bir çabanın içine girebilir. Akademik başarısızlığı ve davranışları hakkında aldığı olumsuz geri bildirimler öz saygısını olumsuz etkiler. Sonuç olarak, “hiçbir şeyde iyi değilim” diyerek kendisi hakkında olumsuz bir düşünceye sahip olabilir.

Duyguları değiştirmek

Bir an için danışmanın, danışanın kendini ezilmiş hissetme duygusunu değiştirdiğini, böylece danışanın kendisini ezilmiş hissetmediğini, tersine problemleriyle başedebildiğini, dolayısıyla danışmanın onda bu değişimi sağlamayı başardığını varsayalım. Eğer bu durum gerçekleşmiş olsaydı, sizce bunun danışanın düşünce ve davranışında ne gibi etkisi olurdu? Kesin emin olmamakla birlikte, artık kendisini ezilmiş hissetmeyen bu öğrenci, büyük ihtimalle derslerine odaklanabilir, bunun sonucunda da okul performansı artabilirdi. Eğer bunu yapabilmiş olsaydı, buna dayalı olarak davranışı da değişebilecek ve sınıfta artık yaramazlık yaparak ilgi çekmesine gerek kalmayacaktı. Ayrıca, derslerine katılımı ve sınıfta herhangi bir soruna karışmamasından dolayı da kendi hakkındaki düşünceleri olumlu yönde değişecekti.

Düşünceleri değiştirmek

Danışmanın, yukarıda örnek verdiğimiz kızın düşüncelerini değiştirme konusunda başarılı olduğunu ve böylece “hiçbir şeyde başarılı değilim” yerine “Üstünde biraz çaba gösterdiğim sürece birçok şeyi gayet iyi yapabilirim” diyebildiğini düşünelim. Yine sonuçtan hiçbir zaman kesin emin olamasak da bu kızın kendisini daha iyi hissedeceğini ve farklı davranacağını öngörebiliriz. Örneğin, gayret gösterdiğinde yapabildiğini bir kez fark eden bu öğrenci, derslerine daha fazla çalışmaya başlayacak böylelikle davranışı da değişmiş olacaktır. Ayrıca, değişen davranışı ile birlikte kendisini olumlu görmeye başlayan bu öğrencinin, aynı zamanda duygusal olarak da kendisini iyi hissetmeye başlayacağını söyleyebiliriz.

Davranışları değiştirmek

Danışmanın yukarıda örnek verdiğimiz ergen kızın davranışını değiştirme konusunda başarılı olabildiğini ve böylece onun sınıfta yaptığı yaramazlıkları artık yapmamaya başladığını düşünelim. Bu durum, muhtemelen gencin hem duygu hem de düşüncesini etkileyecektir. Davranışı değiştiği için kendini daha iyi hissetmeye başlayacak ve kendisi hakkında daha olumlu düşünmeye başlayacaktır.

Bu örnekte olduğu gibi duygu, düşünce ve davranışlardan sadece birini hedef alarak da bazen hepsinde değişim yaratabilmenin mümkün olduğunu görebiliyor musunuz? Genellikle hepsinde birden değişimi desteklemek amacıyla düşünce, duygu ve davranışlardan sadece birine yönelik çalışma yapılsa da bazen aynı anda bu üçünün birden hedef alındığı da olur.

Duygusal değişime destek olmak

Bildiğimiz gibi, birçok genç danışma yardımı almaya belli bir düzeyde duygusal sıkıntı yaşamaktayken gelir. Bazıları duygularını hem sözel hem de sözel olmayan yollarla açıkça ifade ederken, bazıları yaşadıkları kaygı ya da karmaşayı bir derece gösteriyor olsa da duygusal ifadelerini daha fazla içinde tutar. Ayrıca, birçok genç yaşadığı duyguların adını açıkça koyabilmede güçlük çeker. Bazen danışma sürecinin ilk aşamalarında duygularını o kadar bastırırlar ki bu duygularıyla yüzleşebilmeleri adeta imkânsız hâle gelir.

Duygularınızı ifade ettiğinizde kendinizi daha iyi hissetme eğiliminde olduğunuzu ve daha sakin bir duruma geçtiğinizi hiç fark ettiniz mi? Bir örnek vermimize izin verin. Önem verdiğiniz birinin ölümünden ya da bir ilişkinin bitiminden sonra kendinizi hiç üzgün hissettiğiniz oldu mu? Eğer öyleyse, ağladınız mı? Eğer ağladıysanız, ağladıktan sonra gerginliğinizin azaldığını hissettiniz mi? Deneyimimiz, duyguların ifadesine izin verdikten sonra genellikle kendimizi daha iyi hissettiğimizi göstermektedir. Sonuç olarak, üzgün olduğumuzda, ağlamak işe yarar. Ağladıktan sonra kendimizi mutlu hissetmesek de, daha rahat ve daha huzurlu hissederiz. Benzer şekilde, çok kızgın olduğumuzda kızgınlığımızı bir şekilde atmamız gerekir. Bu belki bağırarak, bir yastığı yumruklayarak veya sembolik bir ritüele girişerek olabilir. Bu durum gençler için de aynıdır. Duygularını bir şekilde ifade ettiklerinde muhtemelen kendilerini iyi daha iyi hissedeceklerdir. Danışmanların gençlerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilmelerinin bir yolu, gençlerin duygularını duygusal boşalım (katarsis) yolu ile ifade etmelerini sağlamaları olabilir.

Gençlerin, duygularıyla iletişim kurmalarını sağlamanın iyi bir yolu, Rogers'ın yansıtma becerilerini kullanmak ve sözel olmayan davranışlara verilen geri bildirimlerdir (Bölüm 10'a bakınız). Gencin, yüz ifadeleri, ses tonu da dâhil olmak üzere sözel olmayan davranışlarına bakarak duygusal anlamda ne yaşadıklarını belirleyebilir ve bunu onlara geri yansıtabilirsiniz. Bunun sonucunda yoğun biçimde yaşadıkları duygularıyla ilişkiye geçmiş olabilirler. Bu süreçte, gencin, ortaya çıkan duyguyu tam anlamıyla yaşamasına olanak tanımak yararlı olabilir. Ancak danışanlar öfke dolu iken önce ortamı güvenli hâle getirmek gerekir.

Genel olarak, görüşme sırasında genç ağlamaya başladığında, ağlaması doğal şekilde bitene kadar beklemekte fayda vardır. Bunun sonucunda, duygular açığa çıkar ve duygusal boşalım (katatrsis) sağlanmış olur. Gencin, engellenme, öfke ve çaresizlik gibi diğer duygularından kaçınmak yerine onları yaşaması ve dillendirmesi için içerik ve duygu yansıtma ile onu yüreklendirmek gerekir.

Bazı danışmanlar, danışan ağlarken ağlamanın bitmeyeceğine dair endişeye kapılırlar. Genelde durum böyle olmaz. Normal insanlar kendini düzenler ve bir süre sonra doğal olarak dururlar. Gençlerle çalıştığımız uzun yıllardan sonra, bu kitabın yazarları olarak duygularını yeterince ifade ettikten sonra ağlamaya devam eden bir gençle hiç karşılaşmadık. Ancak böyle bir durum meydana gelirse, psikiyatrik bir değerlendirmenin gerektiği açıktır.

“Duygusal boşalım tek başına yeterli midir?” diye sorabilirsiniz. Pierce, Nichols ve Du Brin (1983) “*Psikoterapide Duygusal Dışa Vurum*” adlı kitaplarında duyguların tamamen ifade edilmesinin ardından danışanların kendilerini ve dünyayı daha farklı bir şekilde gördüklerini açıkça ifade etmektedirler. Başka bir deyişle, durumları hakkındaki algıları değişmekte ve olaylar hakkında daha farklı düşünmeye başlamaktadırlar. Yazarlar yeni düşünce tarzının ve dünya algısının daha sonrasında daha tatmin edici davranışlara yol açtığını söylemektedirler. Fakat aynı yazarlar, bu sürecin otomatik olarak meydana gelmesi gerektiğini de belirtmektedirler.

Duygusal boşalımın sınırlılıkları

Duygusal boşalımın iyileşme sürecinde önemli bir bileşen olduğunu düşünmekteyiz, fakat bunun tek başına yeterli olmadığına da inanıyoruz. Danışmada duygusal boşalım yaşayan birçok genç ile yaşadığımız deneyimlerde, onların kendi düşünce ve davranışları üzerine doğrudan çalışmaya davet edilmediklerinde, bu düşünce ve davranışlarında önemli değişimleri gerçekleştiremediklerini gözlemledik. Maalesef, düşünce ve davranışlarında değişim meydana getiremeyen gençlerin muhtemelen ileride tekrar sorun yaşayacaklarını söyleyebiliriz. Bunun nedeni, zarar verici düşünce örüntülerine veya yararlı olmayan davranışlara devam etmeleri olabilir. Ayrıca, sorun olabilecek yeni durumlar ortaya çıktığında bu yeni durumlara bilişsel ya da davranışsal olarak nasıl uyumlu bir tepki vereceklerini öğrenmemiş olurlar.

“Duygusal boşalım tek başına yeterli olmayabilir,”

Gençlerin duygularını dışa vurmalarına yardım ederek rahatlamalarına bel bağlamada yaşanabilecek bir diğer önemli sorun ise, gençlerin önemli bir bölümünün danışma sürecinde şiddetli duygularıyla kolay kolay temas kuramamalarıdır. Sonuç olarak, bunu başaramayan, yani duygularını ortaya koyamayan gençlerin duygusal boşalım sürecini etkili bir şekilde kullanamayacaklarını söyleyebiliriz.

Danışmanlar şiddet eğilimli gençlerle çalışırken dikkatli olmalıdırlar. Bunun birinci nedeni, öfkelerini danışma sürecinde ifade etmeleri istenen gençlerin bunu kendilerine, danışmana ya da danışma odasına zarar verecek şekilde ortaya koyma olasılıklarının olmasıdır. İkinci ve daha önemli nedeni ise öfkelerini danışma ortamında boşaltmalarına izin verilen gençlerin bunu daha büyük bir sosyal ortamda uygunsuz bir biçimde yapmayı öğrenmelerine sebep olma ihtimalidir. Bu nedenle bu tür gençlerin öfkeleriyle nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmeleri genel anlamda daha yararlıdır. Böylelikle öfkelerini yıkıcı bir biçimde ortaya koymak yerine daha uyumlu yollarla yönetebilme-yi öğrenmiş olurlar. Sonuç olarak, şiddet eğilimli ve öfkelerini denetleme sorunu olan gençlerle çalışırken onların duygusal boşalmalarına yardım etmekten ziyade, düşünme ve/veya davranışlarındaki değişimi desteklemek muhtemelen daha uygun olur.

Düşüncenin değişmesine destek olmak

Gencin düşünce şeklini değiştirmesine yardımcı olmada kullanabileceğimiz bazı seçenekler vardır. Bu seçenekler arasında şunlar sayılabilir:

- Psiko-eğitimsel stratejiler (bk. Bölüm 16)
- Sembolik veya yaratıcı stratejiler (bk. Bölüm 13 ve Bölüm 14)
- Bilişsel davranışsal stratejiler (bk. Bölüm 15)

Düşünce değişimini desteklemede bunların her birinin kullanılışından bahsedeceğiz, fakat önce gençlerin yaşadıkları dünyaya ilişkin yapılarını ve algılarını değiştirmede genel olarak kullandıkları normal süreçleri anlamamız gerekir. Bu süreçler Young ve ark. (1999) tarafından tanımlanmıştır.

Ergenlerin akranlarıyla olan normal iletişimleri eşitlikçi ve karşılıklıdır. Bu iletişim tarzı ergenlik evresinin gelişim özellikleriyle uyumlu, özerklik çabası içindeki gençlerin kendi benliklerini geliştirme arayışlarıyla tutarlıdır. Bu eşitlikçi ilişkiler içinde kabul ve saygı gördükleri bir atmosferde yapılarını, inanç, tutum ve fikirlerini gözden geçirme fırsatı bulurlar. Birbirleriyle konuştukça kendi kişisel pozisyonlarını tanımlar ve iletişimin ilerleyen süreçlerinde yapılarını tekrar gözden geçirip filtreler, bilgi paylaşımı oldukça bu yapılarını daha uyumlu hâle getirirler. Birbirleriyle iş birliği içerisinde yapılarını ele alır, onları gözden geçirir, uyanları kabul edip uymayanları uyanlarla yer değiştirirler. Gençlerin birincil refans olarak akranlarını ve arkadaşlarını göstermeleri bu nedenle şaşırtıcı değildir (Boldero ve Fallon, 1995). Özetlenecek olursa, gençlerin dünyayı algılayış biçimlerini değiştirebilmeleri, yapılarını irdeleyip tartışabildikleri güvenli ve karşılıklı saygıya dayalı bir ortamda birbirleriyle etkileşimde bulunmalarıyla olmaktadır.

Gençlerin değişimine yardımcı olmada etkili olmak isteyen danışmanlar olarak gençlerin birbirlerinin yapılarına nasıl meydan okudukları ve incelediklerini bilmemiz gerekir. Sonrasında benzer iletişim tarzını kullanarak onlara yardım etmeye çalışabiliriz. Daha önce açıklandığı gibi, onlarla saygı temelli ve olabildiğince eşitlikçi bir ilişki kurmamız gerekir. Daha sonra, iş birliği içinde çalışarak yapılarını zorlama, gözden geçirme ve revize etme sürecindeki gencin değişimi sağlamasını kolaylaştırabiliriz.

Düşünceyi değiştirmede psiko-eğitsel stratejileri kullanmak

16. Bölüm’de gençlerin düşünce şeklini değiştirmesini desteklemede kullanılabilecek birçok psiko-eğitsel stratejiyi ele aldık.

Daha önce açıklandığı gibi, gençler yeni fikirleri, inançları ve yapıları araştırdıkları bir yaşam dönemi içinde yer alırlar. Yetişkinler tarafından nasihat edilmesi onları kızdırırsa da, danışmanlardan beklentileri daha önce düşünmedikleri yeni fikirleri onlara vermeleridir. Danışmanla görüşmeye geldiklerinde onlardan uzmanlıklarını ortaya koymalarını ve bunu kendileriyle paylaşmalarını beklerler. Ne yapmaları gerektiğinin kendilerine söylenmesinden genellikle hoşlanmasalar da, ebeveynler ya da diğer önemli kişiler gibi kendilerine nazaran güç dengesi karşı tarafta olan kişilerden gelmediği sürece, yeni bilgilerin onlara sunulmasından ve bu bilgileri almaktan hoşlanırlar. Sonuç olarak, gençler genel olarak danışmanların önerdiği yeni fikirlerle açtırlar ve bu bilgiler onlarda değişimi sağlayabilir.

Düşünceyi değiştirmek için sembolik ve yaratıcı stratejilerin kullanımı

Gencin düşünme tarzında değişim yaratmanın bir diğer yolu, içgörü kazanmaları için farkındalıklarını artırmaktır. Ancak ilginçtir ki psikoanalitik terapistler içgörü artırmanın değişimi sağladığını, benzer şekilde Gestalt terapistleri de farkındalığı artırmanın değişimi yarattığı inancındadırlar. Bu iki terapi stili arasında açık bir paralellik vardır (Bu şaşırtıcı değildir çünkü Gestalt Terapi Psikoanaliz’den gelen bir terapi öğretisidir.). Gençlerin farkındalıklarını artırmalarına ve içgörü kazanmalarına destek olmanın en iyi yolunun ya sembolik stratejileri (bk. Bölüm 13) ya da yaratıcı stratejileri (bk. Bölüm 14) kullanmak olduğu inancındayız.

Sembolik stratejiler, genç için sorun yaratan problemin gencin direkt olarak konuşmaya çekinecek şekilde kaygı verici ya da kişisel olması durumunda özellikle yararlıdır. Genç, sembollerini kullanarak durumu hakkında direkt olarak konuşmadan düşüncelerini paylaşma olanağı bulur. Düşüncelerini bu şekilde paylaştıkça, düşünce ile ilgili değişim meydana gelebilir.

Birçok yazar, yaratıcı stratejilerin düşünmede ve algılamada değişimler yaratmasının yararlarına dikkat çekmektedir. Örneğin, Clarkson (2004) değişimi sağlamak için yaratıcı stratejilerin kullanılarak pasif durumdaki içgörülerini bilinç düzeyine getirmenin ve bu farkındalığın paylaşılması için olanak sağlamanın yollarını tanımlamıştır.

Sembolik ya da yaratıcı stratejiler kullanmak genci sadece düşünceleri konusunda konuşmaya teşvik etmekten daha etkilidir. Bu durum özellikle de sözel becerisi fazla gelişmiş olmayan gençler için daha geçerlidir. Yaratıcı ve sembolik stratejiler gençlerin kendilerini ve başkalarını keşfetmelerini sağlar, ayrıca dile fazla bağımlı kalmadan farkındalık düzeylerinin gelişimine ve içgörü kazanmalarına yardım eder. Aynı şekilde, bu stratejiler sözel becerisi oldukça gelişmiş gençler için de çok yararlıdır. Bunun nedeni, bu stratejilerin gencin meseleleri hakkında konuşurken bunları kendisinden ayrı bir şey olarak değil, kendi içsel yaşantı ve düşünce süreçleriyle doğrudan bağlantılı şeyler olarak algılamasına yardımcı olmasıdır.

“Sembolik ve yaratıcı stratejiler sözel beceriye bağımlı değildir”

Düşünce şeklini değiştirmede bilişsel davranışsal stratejileri kullanmak

Daha önce belirtildiği gibi, gençler yapılarını ve inançlarını sürekli olarak revize ederler. Bundan dolayı sıkça yararsız veya kendilerine zarar veren inançlar geliştirirler. Kendilerine zarar veren inançlar kendileri ya da başkaları hakkında gerçekçi olmayan beklentilerle ilgili olur. Bu tür inançları olan bir gence yardım edebilmek için bu inançların üzerine gidilmesi, var olanların yerine, daha yararlı olabilecek yeni ve alternatif inançlar konulması gerekir (bk. Bölüm 15). Kendine zarar veren inançların yerine daha yapıcı olanları koymak genellikle bireyin kendini daha iyi hissetmesine ve daha farklı davranmasına yol açar.

Davranışlardaki değişimlere olanak tanımak

Şimdiye dek duygu boşalımını ve düşüncedeki değişimi içeren yöntemlerle değişimi yaratma konularına değindik. Bazı gençler için duygu boşalımı ve/veya düşünme şeklini değiştirmek davranış değişikliği yaratmak için yeterli olurken, bazı gençler için danışma sürecinin çok daha güçlü bir biçimde ve doğrudan davranış değişikliğine odaklanması gerekir.

Direkt olarak davranış hedef alındığında danışmanlar önceki bölümde tanımlanan seçim sorularından faydalanabilirler. Genç, sergilediği farklı davranışlara ve bunların sonuçlarına yönelik yaptığı seçimleri gözden geçirmeye teşvik edilirse, kendisi için daha olumlu sonuçların değişime dair istekliliğine bağlı olduğunu fark eder.

Bazen gençler davranışlarını değiştirmeye yönelik isteklerini açık bir biçimde dile getirmelerine rağmen bu isteklerini uygulamaya koymada güçlü yaşarlar. Böyle durumlarda, ister psikolojik olsun, ister pratik, davranışa eşlik eden ve onu harekete geçiren faktörlerin neler olduğuna bakmakta fayda olabilir.

Bunu bir örnekle açıklayalım. Uyuşturucu madde kullanan ama uyuşturucuyu ciddi ve samimi bir biçimde bırakmayı düşünen bir genci ele alalım. Durumu ayrıntılı olarak irdelerken danışman, gencin en iyi arkadaşlarının da madde bağımlısı olduğunu ve gencin bu kararını gerçekleştirmesini olumsuz etkilediklerini keşfeder. Sonuçta, yakın arkadaşlarının gencin uyuşturucu kullanımına devam etmesini pekiştirdiği açıkça görülmektedir. Çünkü uyuşturucu kullandığında arkadaşlarıyla ortak yanları nedeniyle onlarla bütünleşmesinin arttığını, bırakması durumunda ise arkadaşlıklarından taviz vermesi gerekebileceğini gördüğünden, bu davranışı değiştirmenin bir bedeli olduğunu düşünmektedir. Sorun kendi bağlamında ele alındığında, genç için istendik yönde davranış değişimi kolay bir mesele gibi görünmemektedir. Eğer bağımlılığını bırakacaksa ilk önce bunu nasıl yapabileceği ve bunu uygulamaya koyup koyamayacağı konusunda hazır olup olmadığı üzerinde düşünmek durumundadır. Uyuşturucu kullanımını bırakmak için belki de arkadaşlarını direkt olarak bununla yüzleştirmek ya da arkadaşlıktan tamamen vazgeçmek gerecektir. Bunun için belki de sosyal hayatında ciddi değişiklikler yapmak durumunda kalacaktır. Böyle bir durumda danışan

ve psikolojik danışman iş birliği içinde bir eylem planı oluşturmalıdır. Sonrasında planın işlerliğini sağlayabilmek için danışanın uygun iletişim becerilerini geliştirmesi gerekiyorsa, bu süreçte rol oynama tekniğinden yararlanılabilir.

Plan uygulamaya konuldukça, danışanın, planın işlemekte olup olmadığına dair danışmanla iş birliği içinde çalışmasına ihtiyaç vardır. Bunu yaparken, özellikle de aksilikler meydana gelirse, danışman ön yargısız ve destekleyici olmaya devam etmelidir. Amacın başarıya ulaşmasında gencin istek ve ihtiyaçlarına uygun düşen değişikliklerin yapılması için meydana gelen aksilikler gözden geçirilmelidir. Gözden geçirme sürecine girildiğinde danışmanın, gencin elinden geleni yaptığının ve başarısızlığı kabullenmede güçlük yaşayabileceğinin bilincinde olması gerekir.

Genç, gelişim göstermede başarıya ulaştığında, yalnızca başarıya ulaştığı için değil aynı zamanda ödülün tadını da çıkarması için kendini ödüllendirmesi ve böylece kendini iyi hissetmesi istenebilir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Düşünce, duygu ve davranışlar birbirleriyle bağlantılıdır yani birini değiştirmek, garanti olmamakla birlikte, diğerlerinde de değişime yol açabilir.
- Değişimin en etkili olduğu durum üç niteliğin de değişime uğradığı durumdur; bu nedenle, en etkili sonucu alabilmek için hepsinin birden değişmesine ihtiyaç vardır.
- Duygunun ifadesi duygusal boşalımı (katarsis) sağlasa da düşünce ve davranışlarda değişime yol açmayabilir.
- Psiko-eğitsel, sembolik, yaratıcı ve bilişsel davranışçı stratejiler düşünme şeklinde değişimi desteklemede kullanılabilecek yöntemlerdir.
- Eylem planları davranış değişimini hedeflediklerinde yararlıdırlar.

12

İş Birliğine Dayalı İlişkiyi Sürdürmek

Önceki bölümlerde ele alındığı gibi danışman, gencin danışma sürecine katılımını sürekli şekilde canlı tutabilmek için proaktif davranmalıdır. Psikolojik danışmanın belli proaktif davranışları kullanmasının ve terapötik olarak gence yardımcı olabilecek şekilde ergen iletişim süreçlerinden faydalanmasının nasıl işe yaradığını Bölüm 8’de açıkladık. Fakat gençlerle çalışırken en etkili stratejileri kullanırken bile zaman zaman danışanların danışma sürecinde enerji ve ilgilerinde belli oranda bir azalmanın olması kaçınılmazdır. Eğer danışma sürecinin tatmin edici bir sonuca ulaşmasını istiyorsak danışman olarak gençteki değişimleri fark etmemiz ve onlara uygun şekilde tepkiler vermemiz için gerekli hassasiyeti göstermemiz gerekir.

Son yıllarda psikolojik danışma sürecinin etkililiği ile ilgili kayda değer miktarda literatür çalışması yapılmıştır. Araştırmalar belirli “ortak etkenlerin” ve “terapötik bağ” olarak adlandırılan kavramın etkisine işaret etmektedir. Frank ve Frank (1991), Horvath (2001) ve Wampold (2001) bu literatüre önemli oranda katkılar sağlayan araştırmacılarıdır.

Ortak Etkenler

Ortak etkenler psikolojik danışma sürecinin etkili olabilmesini destekleyen faktörler olarak tanımlanmaktadır. Bu etkenler farklı yazarlar tarafından farklı şekillerde tanımlanmakta ve genel olarak şunları içermektedir:

- Psikolojik danışmanın kişisel özellikleri
- Psikolojik danışman-danışan ilişkisi
- Danışanın, psikolojik danışmanın yardımcı olabileceğine ilişkin güveni
- Danışanla ilgili faktörler
- Umut ve iyimserliğin etkisi

Psikolojik danışmanın kişisel özellikleri, danışan-danışman ilişkisi ve danışanların psikolojik danışmanın kendilerine yardım edebileceğine inanmasının önemine, bu kitabın önceki bölümlerinde, özellikle de gençlerle yapılan psikolojik danışmaya vurgu

yaparak ele almıştık. Danışanla iş birliğine dayalı ilişkiyi sürdürme konusunda hem danışanla ilgili faktörlerin hem de umut ve iyimserliğin etkisinin dikkate alınmasında yarar vardır.

Danışanla ilgili faktörler

“Danışandaki değişimi sağlayan kişi psikolojik danışman mıdır” ya da “değişimi meydana getiren kişi danışanın kendisi midir” soruları üzerinde düşünmek isteyebilirsiniz. Bize göre birçok genç kendi içinde kendini iyileştirebilme yetisine ve psikolojik sağlamlığa sahiptir ve bu görüş Carl Rogers’ın danışanın kendi çözümlerini bulabileceği ile ilgili inancıyla örtüşmektedir. Bu durumda psikolojik danışmanın yaptığı şey nedir? Psikolojik danışman, danışanla iş birliği içinde onun değişme olasılığını destekleyen, artıran ve genişleten bir kolaylaştırıcı rolünü oynamaktadır (Bohart ve Tallman, 1996). Bu kitapta tanımlanan proaktif yaklaşım, psikolojik danışmanla genç arasında iş birliğine dayalı çalışmaya bağlı bir yaklaşımı ifade eder. Bu açıklama mantıklı ve kâğıt üzerinde kolay görüne bile, gencin iş birliği içinde çalışmasını sağlayacak etkili bir ilişkiyi sürdürebilmek psikolojik danışmanlar için her zaman kolay değildir.

**“Bazı danışanların motivasyon düzeyi yüksek,
bazılarının ise düşük olabilir,”**

Psikolojik danışmanlar olarak, danışma yardımı almaya gelen gençleri kendine özgü bireyler olarak görmeli ve değişime yönelik alternatifler üzerinde dururken bireysel motivasyonlarının danışma ilişkisini etkileyebileceğini kabul etmeliyiz. Bazı gençler, kendi sorunlarını keşfetmek ve uyumlu davranışlarda bulunmalarını sağlayıcı kararlar almak için danışmanlarıyla bütünleşmeye daha fazla güdülenirler. Bazıları ise kendilerine acı verebileceğinden sorunlarını keşfetme, bu sorunlara ilişkin kişisel sorumluluklarını üstlenme, alternatif düşünme ve davranma yollarını irdelemeye kendilerini hazır hissetmezler. Eğer psikolojik danışmanlar bunu fark etmez ve gençlerin mevcut kişisel durumları ile ilgili yaklaşımlarına saygı göstererek uygun tepkilerde bulunmazlarsa, onlarla iş birliği içinde çalışma şanslarının riske gireceği açıktır.

Umut ve iyimserliğin etkisi

Psikiyatrist Howard Cutler, Dalai Lama ile sohbet ederken (Dalai Lama ve Cutler, 2000), bir kişinin tutumunda değişim olması için o kişinin önce bu değişimin olabileceğini fark etmesi, bu değişimi arzulaması ve gerekenleri de yapmasının zorunlu olduğu üzerinde uzlaşmışlardı. Bu düşüncenin doğru olduğunu kabul ediyorsak, danışmanlar olarak, danışmaya gelen gençlerin, değişimin mümkün olduğuna dair umut ve beklentilerinin olmasına yardımcı olmamız yararlı olur.

Umut ve iyimserlik, günlük yaşamla başa çıkmada birçok insan tarafından farklı derecelerde kullanılan süreçlerdir. Özellikle, birçok genç zaman zaman spontan olarak umut ve iyimserlikle hareket eder. Maalesef pek çok gencin, ergenlik döneminin beraberinde getirdiği stres ve bu gelişim dönemiyle ilişkili diğer birçok etken nedeniyle duygudurum dalgalanmaları yaşadıklarını biliyoruz. Ancak danışma süresince onların umut ve iyimserlik potansiyellerinden istifade etmelerine yardımcı olabilirsek, bu onlar için yararlı olur. Diğer insanlar gibi zaman zaman kötümser olabileceğimizi ve olumsuz düşüncelere boğulabileceğimizi itiraf etmeliyiz. Siz de öyle misiniz? Olumsuz düşünce durumunda olmanın bizim için rahatsız edici olduğunu keşfettik, bu nedenle olumsuzluğumuzu fark ettiğimizde tutumumuzu değiştirmeye motive oluruz ki böylece daha pozitif ve ümitvar olabilelim. Kendimize ilişkin bu bilgileri gençlerle paylaştığımızda, kendileri de aynısını yapabileceklerini fark edebilirler.

Bu konuda şu soruyu sormak yararlı olabilir: “Danışanların umutlarını artırmayı sağlayabilmek için psikolojik danışmadan nasıl yararlanabiliriz?” Frank ve Frank (1991), umutlu bir psikolojik danışmanın, danışanın umut ve iyimserliğine katkıda bulunabileceğini iddia etmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanın getirdiği problemi neden yaşadığına dair açıklamada bulunmasının danışanda ileriye yönelik umudun gelişmesini sağlayabileceğini de belirtmektedirler. Bu önerileri göz önünde bulundurmak ve umutlu olmanın bir şekilde yayılan etkisini dikkate almak gerekir. Eğer bizi görmeye gelen gençle yürüteceğimiz psikolojik danışmanın sonuçları konusunda umutluysak, genç de büyük ihtimalle kendisi hakkında daha umutlu olmaya başlayacaktır.

“Umut ve iyimserlik yayılabilir”

Terapötik Bağ

Terapötik bağ kavramı Bordin (1994) ve Sfran ve Muran (2000) gibi birçok yazar tarafından uzun yıllardır tartışılmıştır. Terapötik bağ kavramına atfedilen hususlar arasında şunlar yer almaktadır:

- Danışan ile psikolojik danışman arasında kurulan bağ
- Psikolojik danışmanın empatik anlayışı
- Psikolojik danışmanla danışan arasında amaçlar ve görevler konusunda sağlanan uzlaşının derecesi

Yetişkin danışanların dâhil olduğu bir araştırma, kurulan bağın kalitesinin zaman içinde, hatta oturum içinde dahi dalgalanma yaşayabileceğini göstermiştir (Safran ve diğ., 2002). Gençlerle çalışan psikolojik danışmanlar bu durumun özellikle ergen yaş grupları için de geçerli olduğu görüşüne katılmaktadırlar. Bununla birlikte, terapötik bağın psikoterapötik değişimin en önemli yordayıcılarından biri olduğunu belirtmekte fayda

vardır (Horvath ve Simmonds, 1991). Sonuçta gençlerle çalışırken oturum boyunca kurduğumuz terapötik bağın kalitesine özen göstermemiz elzemdir.

İş birliği içinde olmanın önemi

Bize göre etkili bir terapötik bağ tüm psikolojik danışma süreci boyunca danışman ve danışanın iş birliği içinde çalışmalarına olanak sağlayan karşılıklı ilişkiyi güçlendirir. Eğer bu bağ başarılı bir şekilde kurulabilirse, yardım arayan kişi danışmaya neden geldiğini keşfedebilir ve danışman danışanla iş birliğini sürdürdükçe danışma sürecinin amaç ve hedefleri netleşir. Danışman ve danışan arasında sağlanan bu iş birliği ile sorunlara çözüm bulunabilir.

“Danışman ve danışan arasında kurulan iş birliği, çözüm bulma ihtimalini artırır.”

Bölüm 2’de açıklandığı gibi, danışan ile danışman arasında kurulan terapötik bağ, yardım arayan kişinin kendisini bir birey olarak değerli görmesini, ayrıca, sorununa çözüm bulabilecek yetiye sahip bir birey olarak saygı görmesini sağlar. Bununla beraber danışman, olup bitenleri bir seyirci gibi izlemek yerine, danışanla iş birliği içinde bir çalışma ilişkisi oluşturur. Bunu yapmak, danışmana, problemleri belirlemek için yeni yollar arama ve çözümler bulmada danışanla saygıya dayalı bir ortaklık içine girme imkânı tanır. Bu çalışma ilişkisinde danışan kendini iyileştirmek için doğuştan getirdiği beceri, yetkinlik, kaynak ve doğal yeteneklerini ilişkiye katar, psikolojik danışmansa danışmanlık becerilerini ve uzmanlığını sunar, ancak bir uzman gibi görünmekten çok eşit bir ilişki kurarak gençle iş birliği yapar. Bu iş birliği sonunda danışan, hem kendisinin hem de danışmanın rolünün farkında olacak bilgi ve anlayışa sahip olur.

Danışanın yetkinliğine saygı gösterirken iş birlikçi olmak

Danışmanların, danışma sürecinde başarılı sonuçlar elde ederek gençle iş birliğine dayalı bir çalışma ilişkisine girme ve sürdürmede proaktif modeli kullanmalarının onlara avantaj sağladığına ikna olduk. Ancak ilginç bir biçimde bazı psikolojik danışma modelleri, danışman-danışan arasındaki iş birliğine diğer modellerden daha fazla önem vermektedir.

Danışan merkezli psikolojik danışmada danışanın kendi kaynaklarından çözümlere ulaşabileceğine dair kuvvetli bir vurgu yapılmaktadır. Psikolojik danışman, danışanın meselelerini analiz etme ve çözümler üretme sürecinde kendi içsel süreçlerini kullanan bir kolaylaştırıcı rolündedir. Öyküsel Terapi ve Çözüm Odaklı Terapi gibi diğer yaklaşımlar, danışanın kapasitesine saygı duymakla birlikte, psikolojik danışmanla danışanın çözüm bulmada eşit düzeydeki ortaklar olarak çalışması gereğine vurgu yapmaktadırlar. Bu yaklaşımlarda psikolojik danışman alternatif çözümleri önermek

ve danışanla birlikte çözüm yollarını araştırmak için soru sormada aktif davranır. Açıkça ifade edilecek olursa, danışan-danışman arasında yapılacak iş birliğinin derecesine yapılan vurgu bakımından psikolojik danışma yaklaşımları arasında farklılıklar vardır. Bazı psikolojik danışmanlar öncelikle danışanın kendi sorunlarına çözümler bulabileceği bir süreci kolaylaştırmamız gerektiğine inanırken, diğerleri danışanın becerisini saygı göstermekle birlikte çözümleri keşfetmede iş birliğine dayalı bir sürece odaklanmanın da faydalı olacağına inanmaktadır. Kuşkusuz bir danışman olarak kendiniz için hangisinin daha uygun olacağına karar verecek olan sizsiniz.

Verimli bir psikolojik danışma ilişkisi meydana gelmesi için psikolojik danışman, önceki bölümlerde de belirtildiği gibi, gence kapasitesi olan biri olarak değer vermeli ve ona saygı göstermelidir. Danışanın kendi becerilerine ve problemleri meselelerle baş etmesi için içsel kaynaklarının olduğuna, problemlere çözümler bulabileceğine, davranışını değiştirmek için kararlar alabileceğine ve istenen değişimleri eyleme geçirebileceğine dair inancını korumak bir psikolojik danışman için hayati önem taşımaktadır. Bazı gençlerin danışma oturumuna kendi içsel kaynaklarının olmadığına ve kendi sorunlarını çözemeyeceklerine inanarak gelmesi kaçınılmazdır. Bu tür danışanların beklentileri psikolojik danışmanın onlar için çözümler bularak yardım edeceğine yöneliktir. Psikolojik danışma oturumuna gelirken sorunlarını çözmede ihtiyaç duyacakları güç ve öz güveni kendilerinde görmeyebilirler. Fakat danışman, gencin kendine güveni için gerekli içsel sağlık ve beceriye sahip olduğuna dair inancını korursa, o zaman gencin kendi güç ve kaynaklarını kullanabilmesi, kendine güvenebilmesi, gerekli kararları alabilmesi ve sonuçta öz saygısını geliştirebilmesi sağlanabilir. Bu süreci kolaylaştırmada proaktif davranan bir danışman, iş birliğine dayalı iletişim kuran bir ortak olarak gençle birlikte araştırılabilir yeni fikirler ortaya koyar. Eğer bu saygı ve hassasiyetle yapılırsa, danışan, sorunlarını irdelemeye yönelik desteklenmeye devam edebilir, kendi kararlarını alabilir ve kendine uygun çözümler üretebilir. Aynı şekilde, danışma iletişimi yeni fikirlerin danışman tarafından belirtilmesi ile zenginleştirilebilir. Bu durumda genç, danışmanın eşit düzeyde ilişki kuran biri olarak problemlerin irdelenmesine yeterince özenle dâhil olduğuna ve çözümler aradığına, böylece danışan-danışman ilişkisini geliştirdiğine inanmaya başlar. Böylece danışman, danışanın kendi becerilerine aktif destek sağlayarak danışanla amaçlı ve iş birliğine dayalı eşit bir ortak olarak çalışarak sürece dâhil olur. Bu iş birliğine dayalı süreç boyunca psikolojik danışman, problemleri konuları irdeledikçe gencin potansiyeline, yeterliliklerine ve aldığı kendine uygun kişisel kararlarına saygı gösterir.

Terpötik bağ zayıflarken farkına varmak

Araştırmalar iş birliği çalışmanın kalitesinin gençlerin olumlu yönde değişimi ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir (Hintikka ve diğ., 2006). Literatürde terapötik bağdaki aksaklıklarla baş etme konusuna ilişkin yetişkin danışanlar üzerinde gerçekleştirilmiş araştırmalar olsa da, ne yazık ki gençler üzerinde bu konuda gerçekleştirilen araştırmalar oldukça sınırlıdır ve bu sınırlılık birkaç yıl önce DiGiuseppe ve arkadaşları tarafından dile getirilmiş olsa da (1996), şimdiye dek benzer konuda genç-

lerle yapılan çalışmalar sınırlı kalmaya devam etmektedir. Bu kitapta daha önce ele alındığı gibi, birçok psikolojik danışman gençlerle etkili bir terapötik bağ kurmanın ve bu bağı sürdürmenin güç bir iş olduğunu belirtmektedir. Fakat psikolojik danışmanlar olarak, Bölüm 8’de anlatıldığı gibi proaktif çalışarak ve Bölüm 9’da anlatıldığı gibi ergen iletişim süreçlerinden faydalanarak terapötik bağı ciddi şekilde tehlikeye girme riskini azaltabiliriz. Bununla birlikte, gençlerle iş birliğine dayalı bir şekilde çalışırken onlarla iletişimimizin zayıflamaya başladığını fark etmek de büyük önem taşımaktadır.

Şimdi sizi gençlerle danışma oturumunu sürdürürken, ilişkinin zayıfladığını nasıl fark edebileceğinizi düşünmeye davet ediyoruz.

Deneyimlerimize göre, terapötik bağı tehlikeye girmeye eğilimli olduğunu anlamada ilk adım, gençle var olan ilişki düzeyimizi fark edebilmek için kendi duygularımızın farkındalığından yararlanmaktır. Gençle etkili bir bağ kuramadığımızı hissetmeye başladıysak, bu durumda gencin de bizimle bağ kurma ihtimalinin azalacağından net bir şekilde emin olabiliriz. Bu süreçte kendi duygularımıza ek olarak danışan hakkındaki gözlemlerimizden elde ettiğimiz bilgilerden de faydalanabiliriz. Bu durumda danışanların aşağıda sıralanan davranışlarda bulunup bulunmadıklarına dikkat etmeliyiz:

- İlgisiz görünüp, sorunla uğraşmak yerine, sürekli olarak konu dışına kaçmak.
- İletişime aktif bir biçimde katılmayıp suskun kalmak.
- Göz kontağı kurmayı kesmek.
- Tutumlarında şüpheli ve olumsuz bir tavır sergilemek.
- Oturumu bitirmeye istekli görünmek.

Terapötik bağı zayıflamaya başladığını fark ettiğimizde durumu yönlendirmeye çalışmaktan ziyade durumu ortaya koymada proaktif olmanın daha tercih edilebilir olduğuna inanıyoruz. Bize göre ilişkiyi tekrar enerjik bir yapıya büründürmede dolaylı yöntemler kullanmaya çalışmaktan ziyade gençle ilişkimizde şeffaf olmak daha önemlidir.

“Proaktif olmak zayıflayan terapötik bağı güçlendirmeye yardımcı olabilir”

Proaktif olmak için aşağıda belirtilenleri yapmalıyız:

- Gençle dürüst ve açık bir bağ kurmak.
- Ne yaşadığımız veya fark ettiğimiz konusunda geri bildirim vermek.
- Bu süreçte gençte neler olduğunu kontrol etmek.
- Gençle alternatifler sunmak.

Gence karşı açık ve dürüst olmadığımız sürece onunla iş birliğine dayalı bir ilişkiyi tekrar kurmamız zor olur. Eğer ilişki terapötik kazançlar açısından tatmin edici olmaktan uzaksa, o zaman bunu kabul etmeli ve danışanla açık bir biçimde konuşabilmeliyiz. Bu şekilde onlara karşı saygılı davranmış ve danışana danışma oturumuna devam etme ya da bitirmeyle ilgili seçenekler sunmuş oluruz.

Bu süreçte aşağıdaki örneklere benzer ifadeleri kullanabiliriz:

“Seninle kendini rahat hissedecek şekilde kaynaşıp bütünleşemediğim duygusunu yaşıyorum, bu nedenle biraz kaygılıyım. Senin de aynı şeyi yaşayıp yaşamadığını merak ediyorum.”

“Şu an gereksinimlerini karşılayamadığım izlenimine kapılıyorum ve durumun hakkında konuşurken kendini daha rahat hissedebilmen için acaba ne yapabilirim diye düşünüyorum.”

“Bu aşamada acaba neler yapsam senin için daha iyi ve destekleyici olur?”

“Durumunu şu ana kadar yaptığımız şekilde irdelemeye devam etmemizi mi yoksa yeni bir yaklaşım denememizi mi istersin?”

“Seni rahatsız eden şeyler hakkında benimle konuşmaya devam etmeyi mi yoksa ayrılıp daha sonra üzerinde düşündükten sonra geri gelmeyi mi istersin?”

Danışanmanların danışanlarına, ilişkinin iyi durumda olduğunu ve danışma ihtiyaçlarını karşıladıklarını belirterek rol yapmak yerine, yukarıda verilen örneklere benzer açıklamalarda bulunarak onlara karşı açık ve dürüst olmaları gerekir. Yukarıdaki cümlelerde genç danışana seçenekler sunulduğuna dikkat edin. Mevcut oturumda genci ne yapılabileceği konusunda bir seçim yapmaya davet ettiğinizde tek bir seçenek yerine alternatiflerden söz etmek önemlidir. Örneğin, eğer danışman, “Sorunlarını bana anlatmaya devam etmek ister misin?” deseydi, genç için “Hayır istemiyorum.” demek güç olabilirdi. Buna alternatif olarak, danışman, “Bana sorunlarını anlatmaya devam etmeyi mi yoksa şimdi bırakıp belki de daha sonra gelmeyi mi istersin?” demiş olsaydı, danışana, danışma sürecine devam etme ya da sonlandırma kararı verme konusunda kendisini rahat hissetmesi çağrısında bulunmuş olurdu.

“Gençlere seçim yapabilmeleri için alternatifler sunun”

Olumlu mesajlar vermek

Danışmanın terapötik bağın zayıflaması sonucunda danışana sunduğu öneriye gencin tepkisi ve kararı ne olursa olsun, danışman bu durumu gence bir takım olumlu geri bildirimler verme fırsatı yarattığı için olumlu karşılamalıdır. Örneğin, danışana gencin ne yapmak istediği konusunda açık yürekli olduğu belirtilerek bu yeteneğine vurgu yapılabilir ya da danışanın danışma sürecinde sorunlarını keşfetme yeteneğine

vurgu yapılarak olumlu geri bildirimler verilebilir. Gencin danışmaya artık gelmeme kararı vermesi durumunda, danışmanın daha sonra istediği takdirde rahatlıkla gelebileceğinin teminatını danışana vermesi, bu süreçte yapılabilecek duyarlı ve uygun bir yaklaşımdır.

Özet

Psikolojik danışmanlar olarak, önceki bölümlerde açıklandığı gibi stratejiler uygularsak, gençle iş birliğine dayalı bir iletişimi yaratma ve sürdürme fırsatını iyi değerlendirmiş oluruz. Bu konuda özellikle tipik ergen iletişim süreçlerine yer veren proaktif süreçleri kullanmanın önemli olduğuna inanıyoruz.

Gencin ilgisinin ve enerjisinin azalmaya başladığını fark ettiğimizde, proaktif danışmanlar olarak, danışanla iş birliği içinde onun ilgi ve enerjisini tekrar artıracak stratejiler uygulamak avantaj sağlayabilir.

Psikolojik danışmanlar olarak, terapötik bağı zayıflamaya başladığını fark etmek için dikkatli olmalıyız. Bunu, kendi duygularımıza ve gözlemlerimize bakarak yapabiliriz. Gençle yürümeye olan ilişkimizin tehlikeye girdiğini fark ettiğimizde, bu yaşantımızı onunla paylaşarak oturumu devam ettirme ya da sonlandırma konusunda ona seçenekler sunmalı ve bu konuda açık olmalıyız.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Araştırma bulguları, psikolojik danışmanın etkililiğinin, terapötik bağı da içeren bazı ortak etkenlerle ilişkili olduğu ortaya koymaktadır.
- Danışanla iş birliği yapma, psikolojik danışmana sorunları belirleme ve çözümler bulmada gençle saygıya dayalı bir ortaklık içine girme imkânı verir.
- Psikolojik danışman, terapötik bağı zayıflamaya başladığını fark ettiğinde proaktif olmalıdır.
- Psikolojik danışma, danışma sürecine devam etme ile ilgili olarak gençlerin seçeneklerini vurgulamalı ve onların motivasyonlarına hitap edebilmelidir.
- Gencin umut ve iyimserlik duygularına hitap etmek değişimi sağlamada yararlı olabilir.

3. Kısım

Danışmanlık Stratejileri

Çeviren: Dr. Gamze SART

13. Bölüm:	Sembolik Stratejiler	159
14. Bölüm	Yaratıcı Stratejiler	176
15. Bölüm	Davranışçı ve Bilişsel Davranışçı Stratejiler	201
16. Bölüm	Psiko-Eğitsel Stratejiler	229

13

Sembolik Stratejiler

Bu bölümde, aşağıdaki araçları kullanan beş sembolik stratejiyi ele alacağız:

- Metaforlar
- Törenler
- Semboller
- Kum tepsisi
- Minyatür hayvanlar

Bu stratejilerin hepsi sembolik olmasına rağmen, birbirlerinin yerine kullanılamazlar; içlerinden birincil danışma işlevine uygun olan stratejiyi seçmek gerekir. (Birincil danışma işlevleri için Şekil 8.2'yi inceleyebilirsiniz.)

Metafor kullanımı

Metafor, üstü kapalı olarak benzerlik kurmayı içeren bir söz sanatıdır; bir şeyin başka bir şey üzerinden ifade edilmesidir (Meier, 1989). Danışanın hayatına dair bazı hususları, durumları veya süreçleri doğrudan tanımlamak yerine, metafor sayesinde alternatif bir tanım sunulur. Metafor yönteminde, gerçek hayattaki tabloyu temsil eden alternatif bir tablo ve bu tablonun içindekilerden faydalanılır. Eğer genç biri, sorunlarına bir türlü çözüm bulamayışını ve engellenme duygularını tanımlarken “Bir labirentin içinde sıkışıp kaldım. Ne zaman bir köşeyi dönsem kendimi yeni bir çıkmazda buluyorum.” diyorsa, ‘labirent’ burada gerçek durumu yansıtan bir metafordur. Metafor kullanırken temelde yatan bir varsayım vardır: Eğer bir metaforun bazı yönleri gerçek durumla uygunluk gösteriyorsa, diğer yönleri için de aynı şey geçerlidir. Bu varsayım sayesinde danışman, danışanın gerçek durumu nasıl algıladığını daha iyi anlayabilmek için onun kullandığı metafordan yararlanabilir.

Metafor kullanmanın önemi

Danışma sırasında metafor kullanmanın ne gibi faydaları olduğu birçok kişi tarafından tartışılmış, metafor yoluyla aşağıdakilerin elde edilebileceği ileri sürülmüştür:

1. Metafor, *danışanın ilgisini artırmak* ve böylece danışma süresince iş birliğini geliştirmek için kullanılabilir (Sommers-Flanagan ve Sommers-Flanagan, 1996). Gençler sürekli yeni fikir arayışı içinde olduklarından dolayı çoğu genç metafor kullanmaktan hoşlanır; metaforlar kurmak, bunları genişletmek ve tartışmak onları heyecanlandırır ve daha ilgili hâle getirir. Gençler belli başlı metaforlara ilgi duyduklarında, danışma sürecine daha çok dâhil olur, danışmanla birlikte metaforun derinliklerine inerler. Eğer danışman, genç danışanın metaforları üzerinden gider ve onun kullandığı dili kullanırsa, birlikte keşfetme sürecini ilerletebilir.
2. Metafor, *içgörüyü* teşvik etmek ve uyumlayıcı davranış geliştirmek amacıyla yeni oluşum ve paradigmlar sunmak için kullanılabilir (Divinyi, 1995). Gençler, bir metaforu irdeleyerek kendi durumlarını, durumla ilgili sorunlarını, inançlarını ve duygularını daha iyi kavrayabilir, duruma dair önceden fark edemedikleri yönleri keşfedebilirler. Bazen bu durum, gençlerin kendi durumlarıyla metafor arasındaki benzerliği fark ederek şaşırdıklarında gerçekleşebilir. Böylece metafor sayesinde gençlerin içgörüsü artar; bilinçaltında saklı olan parçalarını ve sorunlarını keşfedebilirler.
3. Metafor, sorunlara *çözüm bulmak* için kullanılabilir. Gençler çoğu zaman sorunları yüzünden o kadar bunalmıştır ki çözüm bulmakta zorlanırlar. Metafor sayesinde dışsallaştırıcı bir çerçeve oluşturarak gencin kendi sorununa dışardan bakması ve sorun üzerinde kontrol sahibi olması sağlanabilir (Peterson, 1994). Dışsallaştırıcı çerçeve yardımıyla gençler, kendileriyle veya gerçeğin onlara verdiği acı ve/veya kırılganlıkla aralarına bir mesafe koyabilirler. Bazen bir metaforun içinde keşfedilen çözüm, gerçek hayatta nasıl çözüm sağlanacağına dair fikirleri tetikleyebilir.
4. Metafor, *davranış değişikliğini teşvik etmek* için kullanılabilir. Daha önce de belirttiğimiz gibi birey bir metaforu inceleyerek kendi çözümlerini üretebilir (Brown ve diğ., 1996).
5. Metafor, *önemli yaşam değişikliklerini teşvik etmek* için kullanılabilir. Kendini bir tekne dolusu arkadaşıyla birlikte ırmaktan aşağı doğru kürek çekerken, bir yandan da kayalara çarpmamak için teknenin yönünü değiştirmekle sorumlu olarak tanımlayan bir genci düşünün. Bu kişi, teknede sadece bir yolcu olmak veya tekneyi terk ederek kıyıda güvenli bir yere yüzmek gibi diğer seçenekleri de değerlendirebilir. Böylece kendini, başkalarının güvenliğinden sorumlu birinden ziyade yalnızca kendi güvenliğinden sorumlu bir kimse rolünde de görebilir.
6. Metafor kullanan danışan bazen, metaforun dışına çıkmak ve bilinçli olarak gerçek durumu tartışma gereksinimi duymaksızın terapide *ilerleme kaydedebilir*. Bazen de danışman, gencin metaforla gerçek durum arasında bağlantı kurmasına yardımcı olabilir. Örneğin, “Tekneden atlayıp kıyıya yüzmeye ihtimalinden bahsettin. Gerçek hayatta aynısını yapmanı engelleyen şey nedir?” diye sorabilir.

7. Metafor; *çatışmaları keşfetmek*, empatiyi artırarak (Leavitt ve Pill, 1995) duyguların anlaşılmasına yardımcı olmak (Holland ve Kipnis, 1994), duyguların, düşüncelerin ve davranışların ifade edilmesine, dışa vurumuna müsaade etmek için kullanılabilir (Madonna ve Caswell, 1991).
8. Metafor; güvenli, korkutucu olmayan konuşmalar yapabilmek ve kendini açmak için güvenli ortam oluşturmak amacıyla kullanılabilir (Kingsbury, 1994). Bu nedenle, metafor kullanımı özellikle gençlerle psikolojik danışma için daha uygundur; metafor sayesinde gençler, sorunları ve kendilerini rahatsız eden konular hakkında rahatça konuşabilirler. Kendi gerçek durumuyla metafor arasındaki benzerlik gence ağır geldiğinde, istediği zaman bu benzerlikleri görmezden gelebilir. Böylece, metafor kullanımı sayesinde serbestçe konuşabilir. Bu sayede başkalarıyla paylaşmanın zor olduğu hususlarda fikirlerini beyan ederken kendini daha güvende hissedebilir.
9. Metafor, *kişinin hayat hikâyesini paylaşabilmesine* olanak sağlar ki (Mazurova ve Rozin, 1991) bu da, danışmanlar için özel bir önem taşır. Gençler, hayat hikâyelerini bir danışmanla paylaşırken başlangıçta oldukça zorlanabilirler. Ancak, metafor sayesinde hayat hikâyelerini dolaylı yoldan paylaşma olanağı elde ederler.
10. Metafor, *dirençten kaçınma* amacıyla kullanılabilir (Briggs, 1992). Gerçek hayattaki durumları doğrudan anlatmak yerine metaforik olarak açıklamak daha az endişe vericidir ve bu durumda dirençle karşılaşma ihtimali daha düşüktür.
11. Metafor, danışanlara durumlarının diğer unsurlarıyla *bağlantı kurma* olanağı tanır (Angus, 1990). Bazen gençler, metafor sayesinde başta önemsiz veya konuyla alakasız gördükleri diğer noktaların farkına varabilirler.

Metafor kullanma yolları

Gençlerle çalışan danışmanlar, aşağıdaki metafor kullanma yollarından faydalanabilirler:

1. Gencin kendi metaforunu incelemek.
2. Gencin kendi metaforunu genişletmek.
3. Belli bir olayı ya da durumu açıklamak için yeni bir metafor üretmek.
4. Bir hikâye anlatırken metafor kullanmak.

Metafor ayrıca, resim çizme, hikâye anlatma ve yönlendirilmiş fantezi gibi dışa vurumcu sanatlarla birlikte de kullanılabilir.

Gencin kendi metaforunu incelemek

Gençler, konuşmaları sırasında sık sık spontan bir biçimde metafor kullanırlar. Örneğin bir genç, “Önümde çok taşlı bir yol var.” diyebilir. Genç, ileride olacılara dair tahminlerini ifade ederken ‘taşlı yol’ metaforunu kullanınca, danışmana bu metaforu ilerleterek kullanma fırsatı doğar. Danışman, gençten kullandığı metaforu ya da metaforun bazı kısımlarını daha detaylı açıklamasını isteyebilir. Örneğin danışman, “Bu taşlı yoldan biraz daha bahsedebilir misin?”, “Neye benziyor?” veya “Bu taşlı yolu bana tarif edebilir misin?” diye sorular sorabilir. Danışman ayrıca, danışanından bu taşlı yolda yürümenin nasıl olabileceği konusunda bir şeyler söylemesini isteyebilir.

Danışan ve danışman böylelikle metaforun temsil ettiği gerçek durumda yaşanması muhtemel duygularla temasa geçebilir.

Gencin kendi metaforunu genişletmek

Bir önceki paragrafta verilen örnek üzerinden devam edecek olursak, danışman, “Sen-ce bu taşlı yolda bisikletinle ilerleyebilecek misin yoksa yürümen mi gerekecek?” sorusuyla gencin metaforunu kullanabilir. Bu soruyu sorarak gencin metaforunu daha derin bir şekilde inceleyebilir. Bu etkileşim birkaç sonuç doğurabilir. Genç, varacağı yere ulaşmak için kullanabileceği çeşitli yollar hakkında konuşmaya başlayabilir. Böylece, gerçek yaşamındaki hedeflerine ulaşmak için yeni yollar keşfedilebilir.

“**Gencin metaforunu geliştirmek danışman-danışan ilişkisini güçlendirebilir,**”

Belli bir olayı ya da durumu anlatmak için yeni bir metafor üretmek

Bazen belli bir olayı ya da durumu anlatmak için yeni bir metafor üretmek danışman için faydalı olabilir. Örneğin danışmanın, “Görünüşe göre bir uçurumun kenarında yürüyorsun ve biraz da düşmekten korkuyorsun.” dediğini varsayalım. Bu durumda genç, danışman tarafından yapılan bu metaforik benzetmeyi kabul edebileceği gibi red de edebilir. Eğer danışan metaforu reddederse, kendisi buna alternatif olarak başka bir metafor üretebilir. Örneğin, “Hayır, hayır! Uçurumun kenarında olmak gibi değil de sanki bir göletin üstündeki çökmek üzere olan bir köprüde yürümek gibi.” Bu durumda danışman, iki metafor arasındaki farklılıkları inceleyip danışanın kendi metaforuna odaklanabilir.

Genç, danışmanın metaforunu kabul de edebilir. Bu durumda danışmanın kullandığı metafor geliştirilebilir. Örneğin genç, “Daha da kötüsü, en iyi arkadaşım beni uçurumdan aşağı itiverecekmiş gibi duruyor.” diyebilir. Bu örnekte, metafor ile gencin gerçek hayatı arasında anında bir bağlantı kurulmuştur. Genç, “Uçurumun kenarlarında yürümekte gayet iyiyimdir” de diyebilir elbette. Böyle bir ifade, gencin güçlü yanlarını ve zor durumlarla başa çıkabilme yetilerini keşfetmekte ona yardımcı olmak için danışmana bir fırsat sunar.

Öykülerde metafor kullanmak

Bu özel teknik, öyküsel terapi uzmanları tarafından kullanılmaktadır (Hoffman, 1993). Gençler bazen kendi hayatlarına dair hikâyeler anlatmayı tercih ederler. Bu hikâyeler, gençlerin sürekli sergiledikleri davranışlar ve benimsedikleri roller hakkında danışmana fikir verir. Örneğin, bir genç kendini tanımlarken aşağıdaki ifadelerin hepsini birlikte kullanabilir:

- Annemle babam sarhoşken, kavga ederken araya girip onları ayıran aile üyesi benim.
- Küçük yeğenimin annesinden dayak yemesini önlemekten sorumlu kişi hep ben oldum, hâlâ da öyleyim.
- Arkadaşlarım ya da akranlarım anlaşmazlık yaşadıklarında arabuluculuk yaparım.

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere, bu kişi, kendisini diğer insanları zor durumlarından kurtaran biri olarak algılamaktadır. Danışman metaforunda, genci ‘bir kurtarıcı’ olarak atfedebilir ve daha sonra genci, farklı seçenekleri göstermek amacıyla ‘gözlemci’, ‘deve kuşu’ veya ‘öğüt veren kimse’ olduğu alternatif metaforlar kullanmaya teşvik edebilir.

Bazı öyküsel terapi uzmanları, danışanlarından hikâyelerini veya metaforlarını kendilerini dışsallaştıracak, dışarıda tutacak şekilde değiştirmelerini isterler (White, 2007). Bu yaklaşım, danışanların sorunlarını adeta kendilerinden ayrı ve kendilerinin dışında bir şey olarak görmelerini sağlar. Danışanlar, bir sorunu dışsallaştırarak genellikle kendilerini değişimden alıkoyan kısıtlamalardan daha kolay kurtulabilirler.

Ritüellerden yararlanmak

Herkesin hayatının bir parçası olan ritüeller-törenler; durumları, olayları ve geçiş dönemlerini belirlemek için kullanılır. Örneğin, birçok insan yaş pasta alarak, şarkı söyleyerek, mum üfleterek veya hediye vererek arkadaşlarının ve akrabalarının doğum gününü kutlar.

“Ritüeller, insan davranışının doğal bir parçasıdır,”

Törenler, hem antik çağlarda hem de günümüzde çocukluktan yetişkinliğe geçme gibi, bir durumdan diğerine geçişi anlamlandırmak için kullanılır. Yahudi kültüründeki *‘Bar mitzvah’ ve Aborjin kültüründeki ‘kabul töreni’, kültüre özgü törenler arasında sayılabilir. Bu gibi törenlerin sıkça vücut deldirme, dövme yaptırma veya kutsal kitaplardan belli bölümleri ezberden okuma gibi zorlukları vardır. Dışarıdan gözlemlenebilen, hayat evreleri arasındaki geçişi sembolize eden bu ayin törenleri, bireyin iç dünyasındaki değişikliklerle bağdaştırılır. Bu değişikliklerin, dış zorluklara verilen tepkiler sayesinde iç zenginliklerle temasa geçmeye yardımcı olması beklenir. Bu gibi durumlarda, gençler yeni rolleri hakkındaki fikirlerinden yola çıkarak gerektiğinde kendilerini bu rollere hazırlamak için ihtiyaç duyacakları benlik parçalarıyla temasa geçerler. Bulundukları durumdan farklı bir duruma doğru hareket etme sürecini içeren bu geçiş, ritüellerde sembolik olarak anlatılır.

Gençler devamlı bir geçiş dönemi içinde olduklarından, törenler özellikle gençler için ayrı bir önem taşır. Değişimin gerçekleştiğini hem kendilerine hem de diğer insanlara göstermek için törenleri kullanarak geçiş dönemlerini belirgin hâle getirirler. Örneğin, saçlarını kazıtan bir genç, akranlarına veya çevresindeki yetişkinlere, “Ben artık nasıl görüneceğime kendim karar verebilirim. Artık anne-babasının kontrolü altında olan bir çocuk değil, kendi kararlarını verebilen bir yetişkinim.” mesajını veriyor olabilir. Bu örnekte saçlarını kazıtma, kişinin çocukluktan yetişkinliğe geçtiğini gösteren bir ergenlik törenidir.

Gençler, bu tarz törenler sergilemeye ihtiyaç duyarlar. Aksi takdirde kendilerini kısıtlanmış hisseder ve geliemezler. Antik kültürlerde, kabul törenlerinden geçmekte olan insanlar kültürlerinin inanç ve efsanelerinin doğurduğu çeşitli rollere bürünerek kendi benlik imgeleri ve benliklerinin belli bölümleriyle temasa geçebilirlerdi.

Bu tür törenlerde yeni duruma üyeliği kabul edilen kişiler, bir evreden diğerine geçerken bu inanç ve rollerden faydalanabiliyorlardı. Ancak çok boyutlu kültürden bireyselliğe geçen çağdaş Batı toplumu maalesef sözü geçen tören ve ritüeller bakımından fakirleşmiştir. Bu nedenle, gençlerin özbenliklerinin çeşitli bölümleriyle temasa geçmelerine ve yetişkinliğe giden yolda önemli geçiş noktalarını belirleyebilmelerine yardım edecek törenler yaratıp bunları uygulamaya koymalarında yarar vardır.

Danışmanlıkta ritüellerden yararlanmak

Danışmanlar, genç danışanlarıyla birlikte belirli amaçlar için proaktif ve yaratıcı ritüeller tasarlayabilirler. Bu tarz ritüeller, gençlerin katarsis, yani duygusal arınma yaşamalarını ve gelişim yolunda ilerlemelerini sağlamak amacıyla kullanılabilir. Örneğin genç bir danışan, haksızlığa uğramış veya kötü muamele görmüşse, ondan bunu yapan kişinin resmini çizmesi ve daha sonra bu resmi yakması istenebilir. Resmi yakarak kendisine kötü muamelede bulunan kişiye karşı duyduğu öfkeyi dışa vuran genç, öfke duygusundan arınma imkânı bulur. Bu sürecin sonunda soruna artık bilişsel çözümler bulma yolu açılmış olur.

Ritüel olarak kullanılabilen bir başka şey de mektup yazmaktır. Açıkça ifade edilemeyen duygu ve düşünceler kağıda döküldüğünde genellikle duygusal arınmaya sebep olur ve sıkıntıyı giderir. Mektubun gönderilmesine gerek yoktur; tören genellikle mektubun yazılıp bitmesiyle son bulur.

Ritüeller genellikle bazı sembollerle birlikte kullanılır (aşağıdaki kısmı inceleyin). Örneğin, genç bir danışanın herhangi bir fikir, düşünce, duygu veya ilişkiden kurtulması gerektiğinde, kurtulması gereken şeyi temsil edecek bir sembol seçmesi istenir. Bu sembol, törensel olarak gömülebilir, başka bir şekilde imha edilebilir veya ortadan kaldırılabilir. Genç, sembolün temsil ettiği şeyle arasındaki bağı koparıırken, danışman da onun duygu ve düşüncelerini keşfetmesine yardımcı olabilir. Burada törenin esas amacı, gence sıkıntı veren geçmişteki olaylarla ilgili duygu ve düşünceleri ortadan kaldırarak yeniden geleceğe bakmasını sağlamaktır.

Sembollerin kullanımı

Gençlerle danışma sürecinde kullanılan semboller; duyguları, düşünceleri, inançları, insanları, ilişkileri ve daha birçok şeyi temsil etmek amacıyla kullanılan belli başlı fiziksel nesnelerdir. Danışmanların bir rafta ya da odalarının bir köşesinde böyle fiziksel semboller bulundurması faydalı olur. Bazen danışma süreci, gençlerin kendi ortamında gerçekleşebilir. Bu durumda etraftaki her şey bir sembol olarak kullanılabilir.

Danışman, kendi sembol malzemeleri arasında gençlerin ilgisini çekecek şeyler bulundurmalıdır. Bu bir kaya, bir tahta parçası, kuş tüyü, süs malzemesi, bir oyuncak, minyatür hayvan, kristal küre, kalem, top, minder, mum, heykelcikler, ışıklı bir kutu, farklı kutular veya çeşitli küçük eşyalar olabilir.

Sembollerin önemi

Jung (1968), sembollerin bilinçaltındakileri açığa çıkarmada yardımcı olacağına inanmıştır. Ergen bireyleşmesi, benliğin bilinçaltı ve bilinçli kısmı arasındaki etkileşimi içerdiğinden bilinçaltına erişmek özellikle gençlerle çalışırken faydalı olabilir. Danışman, semboller yardımıyla gencin bilinçaltındakileri bilinç düzeyine çıkararak onun kendini tanımasına yardımcı olur. Gençlerin kendileri hakkındaki bilgileri arttıkça, büyük bir ihtimalle nasıl davranacakları ve ne yönde değişecekleri konusunda da daha çok kontrol ve seçim şansına sahip olurlar.

“**Sembolik çalışma biliçaltındaki malzemeye erişimi sağlayabilir**”

Sembolleri kullanmak

Semboller gençlere danışmanlık sürecinde aşağıdaki hedeflere ulaşmak amacıyla kullanılabilir:

1. Gençlerin kendilerine dair bilgiye bilinçli olarak erişmesi ve bunu paylaşması.
2. Gençlerin duygu, düşünce ve inançlarıyla temasa geçerek onları keşfetmesinin sağlanması.
3. Belli başlı alternatiflerin sembollerle temsil edilmesi ve bunların referans noktası olarak kullanılması.
4. Benlik içindeki kutuplaşmaların keşfedilebilmesi için bu kutuplaşmaların temsil edilmesi.
5. Belli başlı kişileri temsil ederek daha sonra bu kişiler arasında rol-oynama diyaloglarının yaratılması.
6. Bir şekilde kurtulunması veya ele alınması gereken olumlu veya olumsuz değeri olabilecek konuların temsil edilmesi.

Yukarıda sözü edilen amaçların her biri için öncelikle gençten ilgili şeyleri temsil eden sembol veya semboller seçmesi istenir. Gençler bazen bir sembol seçebilir ve seçtikleri bu sembolün belirli bir amaç için istedikleri sembol olduğundan emin olabilirler. Bazen de bir sembol seçmekte zorlanabilir, birini alıp bırakarak bakıp düşünerek uzun zaman harcayabilirler. Böyle bir durumda danışman, gerçekleşmekte olan süreçle ilgili onlara geri bildirim verebilir. Örneğin, ‘Sembol seçmekte zorlanıyorsun galiba?’ diyebilir. Böylece gencin neden bir sembol seçmekte zorlandığı hakkında bir konuşma başlayabilir ve buradan faydalı bilgiler elde edilebilir. Genç, ayrıca istediği şeyi tek bir sembolün yeterince temsil edemediğini söyleyebilir. Böyle bir durumda danışman, gencin sembolize etmek istediği şey her neyse bunu istediği gibi temsil edebilmesi için ondan birden fazla sembol seçmesini isteyebilir.

Bir sembol seçildiğinde, gençten bu sembolü ve özelliklerini tanımlaması istenebilir. Danışman, “Bana bu sembolden bahsedebilir misin?”, “Bu sembol hakkında bana neler söyleyebilirsin?” veya “Bu sembol nasıl bir şey?” gibi sorular sorabilir. Dikkatinizi çektiyse; burada gençlerin sembolü yorumlamaları değil, onlardan sem-

bolün kendisini tasvir etmeleri istenmektedir. Sembolü tasvir etmeleri istenirken, sembolün temsil ettiği şeyle alakası olan özellikler belirlenebilir; bu bağlantıları daha önceden fark etmemiş olan gençler şaşıracaktır. Sembolün bazı özellikleri ve bununla bağlantılı düşünceler daha önce bilinçaltında bastırılmış olabilir. Böylece daha önceden erişilemez hâlde olan bilinçaltındaki fikirler, semboller aracılığıyla yüzeye çıkarılıp erişilebilir hâle getirilebilir.

Danışman, sembolün danışan tarafından tasviri üzerinden konuşmayı yönlendirebileceği gibi, sembolün seçildiği ve tartışıldığı anda ve yerdeki sürece de odaklanabilir. Örneğin danışman, “Bu sembolü eline alırken neler hissediyorsun?”, “Bu duyguları hissettiğin sırada aklından neler geçiyor?” veya “Sembolü tanımlarken neler hissediyorsun?” gibi sorular sorabilir. Böylelikle, sembol seçme ve onu tanımlama süreci, gence o anki duygularıyla birlikte sürece dair tepkilerini de yoklama ve keşfetme fırsatı sunar. Gestalt yaklaşımının “şimdi ve burada” ilkesi, gencin hem bilinçaltındaki hem de bilinç düzeyindeki önemli duygu, düşünce ve inançlarıyla temasa geçerek onları keşfetmesini sağlayabilir. Danışman ayrıca, gencin sergilediği davranışa dair geri bildirimler verebilir. Örneğin, “Görüyorum ki bu sembol hakkında konuşmak seni heyecanlandırıyor.” diyebilir. Sembol, temsil ettiği şeyden ve yol açtığı farkındalıktan dolayı tüm süreç boyunca önem arz etmeye devam eder. Herhangi bir sembol, gencin dışsallaştırılmış bir parçası hâline geldiğinde, artık bu sembol hassas bir şekilde ve gencin hassasiyetine saygı duyularak ele alınmalıdır.

Bilgiye erişmek ve bilgiyi paylaşmak için sembol kullanmak

Danışman, gencin herhangi bir durum, olay veya yaşantı ile ilgili konuşmakta güçlük çektiğini fark ettiğinde, söz konusu mevzuyla konuşabilmek için danışanından bir sembol seçmesini isteyebilir. Örneğin bir danışan, evindeki yemek zamanlarının nasıl geçtiği hakkında konuşmakta zorlanabilir. Danışman ise bu durumda “Evinizde yemek zamanlarının nasıl geçtiğini temsil edecek bir sembol seçebilir misin?” der. Genç, sembolün özelliklerini anlatırken, bir yandan da bilinçaltında kalan bilgilerle temasa geçme ve bunları anlatma ihtimali vardır.

Duygu, düşünce ve inançlarla temasa geçme ve onları keşfetmede sembollerden yararlanma

Bazen gençlerden belli bir duygu, düşünce veya inancı temsil edecek bir sembol seçmelerini istemek faydalı olabilir. Daha sonra danışman, gençten bu sembolü detaylı olarak açıklamasını isteyebilir. Bu konuşmalar sırasında, sembolün temsil ettiği şey her neyse gencin buna verdiği içsel tepkiler hakkında ek bilgi de elde edilebilir. Gençten ayrıca, söylemek istediği ne varsa söyleyerek sembolle konuşması da istenebilir.

Farz edin ki genç, birine karşı duyduğu kızgınlığı temsilen bir sembol seçiyor. Bu kızgınlık, gencin zihnini sürekli meşgul ederek ona devamlı sıkıntı veriyor olabilir. Kızgınlık bir sembol aracılığıyla temsil edildikten sonra, genç kızgınlık sonucu duyduğu öfkeyi dile getirip ona kendisini rahat bırakmasını söyleyebilir. Bunun ardından gençten kızgınlığın yerine geçip onun ağzından konuşması istenebilir. Danışman, “Farz et ki sen bu sembolün temsil ettiği kızgınlıksın, ona az önce söylediğin şeye şimdi onun ağzından cevap ver.” Böylece, genç ile duyduğu kızgınlık arasında ona sıkıntı veren durumla başa çıkabilmesini sağlayacak bir diyalog kurulmuş olur. Bir duyguyu bu şekilde dışsallaştırmak, gence o duyguyu ve beraberinde getirdiği sıkıntıları kontrol edebilme gücü verir.

Karşılaştırma yaparken alternatifleri referans noktası almak için semboller kullanma

Kendisine sunulan birçok alternatif ve seçenek karşısında gencin muhtemelen kafası karışır. Böyle bir durumda gençten mevcut seçeneklerden her birini temsil eden semboller seçmesi istenebilir. Ardından, gençten seçtiği her sembolü betimlemesi istenir ve seçilen semboller üzerinde çalışılır. Daha sonra, danışman şöyle bir istekte bulunabilir: ‘Buradaki boşluklarda bulunan sembollerden seçmiş olduklarını bir düzene koy [danışman bir boşluğu gösterir], fakat sembollerini düzenlerken birbirleriyle nasıl bir ilişki içinde olduklarını da göster’. Gençten böyle bir şey yapması istenirken, birbirine benzeyen iki seçenek aynı grupta kümelenirken, bunlardan oldukça farklı olan üçüncü seçenek kendi başına ayrı bir grup oluşturabilir. Sembollerin düzenlenişi üzerine konuşmak gencin mevcut seçeneklere dair farkındalık kazanmasını sağlayabilir.

“Sembollerin kullanımı karar verme sürecini kolaylaştırabilir,”

Genç kişiden bir sonraki adımda sembollerden birine dokunması ve bu sembolün temsil ettiği seçenek hakkında konuşup avantajları ile dezavantajlarından bahsederken sembole dokunmaya devam etmesi istenir. Sembol hakkında konuşurken aynı zamanda bu sembole dokunması, gencin bu sembolle ilişkilendirilen fikirleri sembole atfetmesine ve sembolde sabitlemesine neden olur. Genç, diğer semboller hakkında konuşurken de sembollere dokunmaya devam ederse, seçeneklerle ilişkilendirilen pozitif ve negatif özellikler ile bağlantı kurabilir.

Bazen bu yöntem gençlerin seçenekler arasında bir diyalog yaratmasını sağlayabilir. Bunun için gence sembole dokunması ve sembolün temsil ettiği seçenek hakkında konuşması söylenmelidir. Genç sonra farklı bir seçeneği temsil eden başka bir sembole dokunup onun hakkında konuşabilir. Bu süreç sırasında genç, sembollerini hareket ettirmek isteyebilir, böylece tercih düzeyleri oluşukça sembollerin ilişkili konumları da değişebilir. Sembollerin nasıl yer değiştirdiğini gözlemlerken gencin zihninde oluşan görüntü, sembollerle eşleştirilen bilinçli ve bilinçsiz fikirlerin yine sembollerle somut biçimde temsil edilerek dışa vurulmasını sağlar. Yukarıda bahsedilen semboller kullanma yöntemi, 14. Bölüm’de anlatılan seçeneklerin minder kullanılarak seçilmesi yöntemi ile karşılaştırılmalıdır.

Benlik içindeki kutuplaşmaları temsil etmek için sembol kullanımı

Semboller ayrıca benlik içindeki kutuplaşmaları temsil etmek için de kullanılabilir. Gençler, kişisel kimliklerini kazanma ve bireyselleşme için uğraş verirken, içlerinde karşıt fikirlerin olduğunu fark etmek onları özgür kılabilir. Örneğin, gençler de yetişkinler gibi kibar ya da zalim olma, sevmeye ya da nefret etme, cömert ya da cimri olma potansiyeline sahiptir. Bu özelliklerin hepsini içimizde barındırıyoruz. Bu farklılaşmanın varlığını kabul etmek, gençlerin rahatlamasını sağlayacağı gibi onların seçim yapma özgürlüklerinin olduğunu ve nasıl davranacakları konusunda kontrolün kendilerinde olduğunu hissetmelerine de yol açar.

Danışman, bu gibi kutuplaşmalarda belirsizlikler yaşayan bir danışanına yardım etmek için ondan söz konusu kutuplaşmaları yansıtacak semboller seçmesini isteyebilir. Ayrıca seçenekleri incelerken kullanılan sürecin bir benzerine girilmesi de yararlı olabilir. Genç, belki bu inceleme sırasında kutuplaşmalardan ikisini birleştirebilir ve böylelikle süreçte devam edebileceğinin ve bu süreçteki zamanın herhangi bir noktasında özel bir yer edineceğinin farkına varabilir. Örneğin, bu süreci cömertlik açısından ele aldığımızda bir genç, bazı durumlarda çok aşırı olmayacak bir şekilde, yeterince cömert olmaya, bazı durumlarda ise cimri olmaya karar verebilir. Yani bu genç dış faktörlerin empoze ettiği değişmez, kesin düşüncelerle kısıtlanmak yerine davranışlarını kararlı bir şekilde kendisi kontrol etmektedir. Daha önce alternatifleri seçmek için sembollerin kullanıldığı yöntemle karşılaştırılan bu ve aşağıda anlatılan yöntemlerin minderler arasında diyalogun oluşturulduğu psikodramatik yöntemle de (bk. Bölüm 14) karşılaştırılması gerekmektedir.

Kişileri temsil etmek için sembollerin kullanılması ve böylece rol oynama diyaloglarının oluşturulması

Semboller, genç danışanı temsil eden bir sembol ile diğer insanları temsil eden semboller arasında diyalog oluşturmak için benzer bir şekilde kullanılabilir. Genç, sembolün temsil ettiği kişi adına konuşurken, kendisinin aynı zamanda bu sembole dokunması ve konuşmalarının diyalogda söylenenlerle ilişkili olması önemlidir. Bu yöntem, diğer insanlarla arkadaşlık kurma sorunu yaşayan gençler için özellikle yararlıdır. Böyle bir durumda bu yöntemin uygulanması, hem gencin kendi sorunlarının farkına varmasını hem de diğer insanların kendisine verdiği tepkileri anlamasını sağlayabilir.

Atılması gereken bir şeyi temsil etmek için sembollerin kullanılması

Bu konu, ritüellerin kullanımı bölümünde tartışılmıştır.

Kum tepsisinin kullanımı

Kum tepsisi çalışması geleneksel olarak çocuklarla yürütülen danışma süreçlerinde kullanılmaktadır fakat gençlerle ve ayrıca bazı yetişkinlerle çalışıldığı zaman da son derece yararlı olabilmektedir. Kum tepsisini kullanırken, gençlerin çocukluktan yeni çıktıklarını unutmamamız gerekir. Bu nedenle gençleri bu çalışmanın çocukça bir şey olmadığına, aksine bazı danışmanların yetişkinler için kullandığı bir yöntem olduğuna inandırmak çok önemlidir. Bazı gençlere kum tepsisi çalışmasının tarihini kısaca anlatmak da yararlı olabilir. Kum tepsisi çalışması 1967 yılında ilk olarak Margaret Lowenfeld

tarafından geliştirilmiştir. Akılcı düşünmeden daha az etkilenen sözsüz ifadeleri teşvik etmek için çocuklarla bir kum tepsi üzerinde semboller kullanarak çalışan Lowenfeld, küçük nesneleri, renkli çubukları ve kâğıt, metal ve kilden şekilleri toplayıp çocuk danışanlarının «Harika kutu» olarak adlandırdığı tepsiye koymuştur (Ryce-Menuhin, 1992). Lowenfeld, çocukların dili kullanmadan konuşmalarını sağlamak için bir yol bulmak istemiş ve sonunda bu yaklaşımı geliştirmiştir.

Dora Kalf, Lowenfeld'in bu yaklaşımını biraz daha ilerletmiş, gençler ve yetişkinlerle çalışmayı sağlayacak bir çerçeve oluşturmıştır. Kalf, doğrudan konuşularak yürütülen terapilere kıyasla kum tepsisindeki sembolik simgeler kullanılarak yapılan terapilerden daha iyi sonuçlar elde edilebileceğini fark etmiştir. Kalf, ayrıca, kum tepsisinin danışmana ve danışana sözsüz bir görüntü sağladığını, bu görüntünün de danışan ve danışmanın henüz bilmediği ya da tamamen çözemediği anlamları yansıttığını düşünmektedir (Kalf, 2004). Bu sözsüz görüntüler ise gençler kum tepsisine sembollerini yerleştirdikçe çözülebilmektedir. Bu teknik kullanılırken, gençlerden sembollerin düzenlenişi ve birbirleriyle olan bağlantılarını tartışmaları istenebilmektedir. Danışman bir kum tepsisini ve bu tepside gençlerin kendi fikirlerini temsil eden objeleri kullanarak düşüncelerine yardımcı olur, ardından bu düşünceler kelimelere dökülür.

Ekipman ve malzemeler

Bu tekniği kullanmak için üzeri açık kutu biçiminde bir kum tepsisine ihtiyacınız vardır. Tepside farklı ortamların oluşturulmasına imkân verecek yeterli yerin olması amacıyla tepsinin geniş olması tercih edilir. Tepsi dörtgen şeklinde olmalıdır, böylece köşeler güvenli veya tuzaklı yerleri temsil edebilir. Yüksekliği 15 cm, kenar uzunluğu ve genişliği 75 cm olan kare bir tepsi uygun olabilir. Tepsideki kumun derinliği yaklaşık 7-8 cm olmalıdır ki kum dengeli bir şekilde yayıldığında kumun yüzeyiyle tepsinin üst köşesi arasında boşluk kalsın.

Kum tepsisinde kullanılacak semboller arasında pek çok küçük nesne bulunur. Bunun nedeni ise küçük nesnelerin kolayca sembolik anlam kazanmalarını sağlayan özelliklerinin olmasıdır. Aşağıdakiler tepside kullanılabilecek nesnelere örnek gösterilebilir:

- Kayalar, deniz kabukları ve tahta parçaları
- Kapaklı küçük kutular ve kaplar
- Süs eşyaları
- Boncuklar
- Asma kilitler ve anahtarlar
- Oyuncak çitler, taşıt araçları, hayvanlar, ağaçlar
- Küçük heykelticikler

Sembol olarak kullanılabilen eşyaların türlerine dair kesinlikle hiçbir kısıtlama yoktur. Tüy veya kristal küre gibi bazı semboller, soyut fikirleri temsil etmek için daha iyi olabilir.

Kum tepsinin kullanım nedenleri

Gençlere danışmanlık yaparken onların bu sürece karşı ilgisini canlı tutup sürece katılmalarını sağlamanın önemli olduğunu unutmamalıyız. Gençlerin çoğu kendilerini ifade etmenin yeni yollarını denemekten hoşlanırlar. Kum tepsisini kullanmak da onlara bunu alışılmışın dışında bir yöntemle yapma şansı verir.

Kum tepsisini kullanırken bazı gençler çocukluk anılarına ve çocuksu davranışlarına mutlu bir şekilde geri dönmekten hoşlanırlar. Bununla birlikte, gençlerin çoğu kendilerine ilginç bir yaşantı sunduğu için kum tepsisi ile çalışırken çok farklı davranışlar sergilerler. Gençler tepsidekileri kurarken ve yerleştirirken çok olgun bir şekilde ve neredeyse bir yetişkin gibi davranırlar. Gençlerle çalışırken kum tepsisi genellikle onlara şu konularda yardımcı olmak için kullanılmaktadır:

- Hayatları hakkında konuşmak.
- Kendi hayatlarıyla ilgili duyguları, düşünceleri, durumları ve sorunları keşfetmek.
- Geçmiş, şimdi ve gelecek durumları ve olayları keşfetmek.
- Hayatlarında meydana gelen unsurları veya olayları bilişsel olarak anlamak.

Kum tepsisini kullanmak

Gençlere istedikleri sembolü seçerek kumun üzerine bir resim ya da dekor çizmelerini; bu resim ya da dekorla da anlatmak istedikleri hayat hikâyelerini veya yaşadıkları olayları yansıtmalarını söylemek terapiye başlamak için iyi bir yoldur. Bir genç ilk önce hiçbir sembol seçmeden hayatını anlatmaya başlayabilir. Bu durumda danışman, genci durdurup “Pekâlâ, şimdi söylediğin kadarıyla bisikletini arkadaşının evine doğru sürüyordun. Bisikletini ve arkadaşının evini yansıtmak için kuma birer sembol koymak ister misin?” Bu şekilde genç hikâyesini kendisine söylediği gibi sembollerle anlatması için teşvik edilmiş olur.

Gençlerin bazıları bir taraftan kum tepsisine sembollerini yerleştirirken diğer taraftan da kendi hikâyelerini anlatmayı tercih ederler. Bazı gençler ise hiç konuşmadan sadece kuma semboller yerleştirip resim yapmaya başlar. Danışmanın bu durumda yapabileceği iki şey vardır: Ya resim tamamlanana kadar sessizce izlemek ya da genç, resmi yaparken diğer taraftan da ondan hikâyesini anlatmasını istemek. Danışman, danışana “Resmini yaparken aynı zamanda yaptığın şey hakkında konuşmak ister misin?” diye sorabilir. Bununla birlikte, resim tamamlanırken süreci dikkatli bir şekilde gözlemlemek ve gereksiz yorumlar yapmadan, araya girmeden resmin yapılmasına izin vermek de önemlidir. Gençlerin bazıları yaptıkları resim hakkında konuşmadan önce resimlerini tamamlamak isteyebilir. Danışman, bazı gençlerle çalışırken, resmin çizim sürecinde resimle ilgili konuları, bilgileri ve duyguları dile getirmelerine yardım etmek için danışma becerilerini kullanabilir. Resim çizme işleminin tamamlanmasından itibaren danışma becerilerinin kullanılarak işlemin gerçekleştirilmesi gerekir.

Kum tepsisindeki bir resim değerlendirilirken sembollerin, resmin anlattığının ya da gencin kullandığı anlamın ötesine gidilmemesi önemlidir. Genç, birbiriyle ilişkili olan sembollerini yerleştirirken danışmanın da bunları gözlemleyip gence geri bildirimlerde bulunması özellikle kum tepsisi çalışmasını değerlendirirken yararlı olur. Örneğin, bir danışman, “Hikâyeyi resmetmeye kum tepsisinin bu köşesinden başladığını fark ettim. Boşlukların geri kalanında ne olduğunu bana anlatabilir misin?” diyebilir. Bu şekilde danışman, gencin resmindeki boşlukları ya da eksiklikleri keşfetmesini sağlar ve bu boşluk ya da eksikliklerin gencin hayat hikâyesiyle önemli bir ilişkisi olabilir. Ayrıca, ifade edilen duygu ve düşüncelere karşılık verirken yansıtmı becerilerinin yani kendini ifade edebilme becerilerinin de önemi vardır.

Kum tepsisi çalışmasının amacı, genç danışanların kendileri ve hayatları hakkında daha fazla farkındalık kazanmalarını sağlamaktır. Tepside bulunan malzemelerin her biri farklı şeyleri çağrıştırır, böylece gençler yaptıkları malzeme seçimiyle farkında olmadıkları duygularını açığa çıkarmış olurlar. Bu şekilde kendilerini açmalarıyla ve içinde bulundukları duruma dair artan farkındalıklarıyla büyürler, kendilerini güçlü hissederler, kendi kararlarını kendileri verme ve hayatlarının akışını kontrol altına alma fırsatına sahip olurlar.

Minyatür hayvanların kullanımı

Bu yöntem, gençlerin çoğuna hitap eden bir yöntemdir. Eğer bu yöntem doğal bir biçimde ve şevkle takdim edilirse buzları kırmak ve kaynaşmak için ilk adımın atılmasında çok yararlı olabilir. Gençlere bu yöntem uygulanmak istendiğinde kendilerine verilen göreve neşeli veya ciddi bir şekilde yaklaşabilirler. Başlangıçta bu göreve neşeli bir şekilde yaklaştıkları zaman genellikle ciddi bir şekilde önemli bilgiler aktarırlar ve danışmanlık sürecine aktif bir şekilde dâhil olurlar. Bu yöntemde minyatür hayvanlar danışanın aile üyelerini ya da sosyal çevresindeki bireyleri temsilen sembol olarak kullanılmaktadır. Bu teknik, özellikle gençler arasındaki ilişkileri anlamaya odaklanan projektif bir tekniktir.

“Minyatür hayvanlar kişiler arası ilişkilerin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir,”

Projektif teknikleri kullanmanın faydaları

Gençlerle çalışırken projektif teknikleri kullanmanın pek çok faydası bulunmaktadır:

1. Clark (1995), projektif tekniklerin danışan-danışman ilişkisini geliştirdiğini, danışanı anlamayı kolaylaştırdığını ve hedefleri netleştirme ile danışmanlık sürecinin rotasının belirlenmesinde yararlı olduğunu öne sürmektedir.
2. Reyes (1994), danışmanlık sohbetini dıştan içe bir bakış açısından içten dışa bir bakış açısına kaydıran sembollerin ne kadar yararlı olduğundan bahseder. Danışan ve danışman dıştan içe bir bakış açısı kullanarak danışanın yaşadıklarına dışarıdan bakmaya çalışırlar. Diğer taraftan, içten dışa bir bakış açısı kullanıldığında, danışan içinde yaşadığı şeyleri yansıtma yoluyla ortaya çıkarır, böylece bunlar dışarıdan gözlemlenebilir.
3. Waiswol (1995), projektif tekniklerin sadece iletişimi kolaylaştırmadığını, aynı zamanda gençlerin direnmelerini gerektirecek bir ortam oluşturmayarak kısıtlamaları ortadan kaldırdığını da belirtir.
4. Projektif teknikler, kişisel bilgilere erişmek için dolaylı yolları kullandığı için gençler için daha az tehdit oluşturur.

Minyatür hayvanların kullanımı, gencin gerçek hayattaki durumu hakkında doğrudan konuşmasının zor olduğu durumlarda hassas malzemeler üzerine konuşulmasını sağlar. Bu süreç boyunca genç, sembollerle ilişkilendirilen bilgileri gerçek hayatla karşı-

laştırabilir. Bunu yaparken gerçek hayata uyanları seçip uymayanları ve sahiplenmesi acı verici veya riskli olanları ise reddeder. Bu yöntemi kullanarak bir gencin hayatında değinilmesi gereken ve belki başka yöntemlerle ortaya çıkarılamayacak önemli noktaları belirleyebileceğimize inanıyoruz.

Genç, bu yöntemde ailesi, arkadaş grubu veya diğer sosyal sistemlerden edindiği fikirleri sembol olarak kullanılan minyatür hayvanlara yansıtır, fakat bazen bunları yansıtırken abartabilir ya da kendine göre uyarlayabilir. Gençler bu süreç sırasında daha önceden bastırarak bilinçaltına attıkları fikir ve inançlarına yeniden erişebilirler. Bu fikirlerin bilinçaltına atılma sebebi, bu fikirlere sahip olmalarının ve/veya bunların varlığının farkına varmalarının getireceği sonuçlardan korkmalarıdır. Ayrıca, bu yöntem gençlerin başlangıçta gerçek hayatlarıyla bağdaştıramadıkları özellikleri ve davranışları sembolere atfetmelerini sağlar. Gençler, böyle yaparak muhtemelen sosyal çevreleriyle olan ilişkilerine dair önemli keşifler yapar ve bunlar hakkında konuşma fırsatı bulurlar.

“Minyatür hayvanların kullanımı, projektif bir süreci kapsar,”

Malzemeler

Bu yöntemde aşağıda gösterildiği gibi pek çok küçük oyuncak hayvan ve başka canlılar kullanılır:

- Evcil hayvanlar
- Çiftlik hayvanları
- Ormanda yaşayan vahşi hayvanlar
- Hayvanat bahçesinde yaşayan hayvanlar
- Dinozorlar
- Sürüngenler
- Böcekler
- Deniz hayvanları

Hayvanlar ve başka canlılar tercihen plastikten yapılmış olmalı ve temsil ettikleri hayvanlara mümkün olduğunca benzemelidir. Hayvanların görünüşleri ve mizaçları bazı özel davranış ve kişilik özelliklerini simgeler; bu durum gençlerin belli insanlar için belli hayvanları kullanmasına neden olur. Bu yüzden minyatür hayvanların karikatürlere değil, gerçek hayvanlara benzemeleri gerekir çünkü bu şekilde benzer özelliklere sahip hayvanlar ve insanlar daha kolay eşleştirilebilir.

Yöntem

Bu yöntem iyi tanımlanmış dört aşamadan oluşmaktadır:

1. Hayvanları seçmek.
2. Hayvanları resimde düzene koymak.

3. Çeşitli düzenlemeleri keşfetmek.
4. Hayvanları rahat olacakları şekilde yeniden düzenlemek.

Bu şekilde düzenlemiş bir süreçte çalışma danışanın sürece dâhil edilmesiyle başlar, ilişkileri aktif olarak keşfetmesiyle devam eder ve keşfedilen bilginin kullanılmasıyla tatmin edici bir şekilde tamamlanır.

Hayvanların seçimi

Danışman ilk olarak gençlerden kendilerini yansıtan bir hayvan seçmelerini ister. Danışman bunun için gence “Sana en çok benzeyen hayvanı seç.” diyebilir. Bu isteğin kelimelere dökülmesi hassas ve kritik bir konudur. Buradaki amaç, gencin olmayı en çok istediği hayvanı değil, kendisini en doğru yansıtan hayvanı seçmeye teşvik etmektir.

Hayvan seçilir seçilmez danışman gencin seçmiş olduğu, kendisine en çok benzeyen hayvanın özelliklerini anlatmasını ister. Danışman belki “Bu nasıl bir hayvan?” ya da “Bana bu aslan hakkında (kişinin seçmiş olduğu hayvan hakkında) ne söyleyebilirsin?” diye sorular sorabilir. Genellikle bu sorulara gencin nasıl tepkiler verdiğini takip etmek ve verdiği cevapları biraz daha ayrıntılı anlatmasını istemek danışman için yararlı olur. Danışman, “Daha detaylı bilgi verebilir misin?” diye sorabilir. Son olarak danışman, “Bu hayvan hakkında bana söyleyebileceğin başka bir şey var mı?” sorusunu sorarak gençten daha ayrıntılı bilgi elde edebilir. Bu tür ek sorular, gençleri hayvanların özellikleri hakkında daha detaylı düşünmeye teşvik ettiği için genellikle oldukça önemli bilgilerin öğrenilmesini sağlar. Gençler bunu yaptıkları zaman çoğunlukla kendileri hakkında daha önceden fark etmemiş oldukları özelliklerini keşfederler.

Genç, kendisini yansıtan bir hayvan seçtikten sonra, bu sefer de ondan sosyal ortamındaki insanları yansıtan hayvanları seçmesi istenir. Danışman belki “Annene/babana/kardeşine (ve benzeri) en çok benzeyen hayvanı seç.” diyebilir. Hayvanların hepsi seçildikten sonra danışman, gence kendisini yansıtan hayvanı seçtiği sırada sorduğu soruların aynısı sorar ve kendisinden bu hayvan hakkında konuşmasını ister.

Hayvanları resimde düzene koymak

Danışman gençten tüm hayvanları bir resme yerleştirmesini talep eder. Bu aşama, aile terapisindeki aileye şekil verme aktivitesinde kullanılan süreçten farklı değildir. Genç, resimde hayvanları düzenleme işini tamamladıktan sonra, danışman gence hayvanlarla bu düzenleniş arasında nasıl bir ilişki olduğunu yansıtacak geri bildirimler verebilir. Danışman, “Zürafanın aslandan çok uzakta yer aldığını fark ettim” ya da “Hayvanların hepsi bir çember içindeler” diyebilir. Bu geri bildirim ifadeleri genellikle gençlerin hayvanları niçin bu şekilde yerleştirdiklerini açıklamaya teşvik eder.

Değişik düzenlemeler keşfetmek

Bu aşamada danışman gençten hayvanları farklı konumlara taşımasını ister. Örneğin danışman, “Aslanın yerini, zebra ile karşı karşıya olacakları şekilde değiştir.” ya da “Maymunu filin yanına yerleştir.” diyebilir. Genç ne zaman bir hayvanın yerini değiştirirse danışman da hayvanların yerinin değişmesiyle danışanın duygusal ola-

rak neler hissettiğini keşfetmesi için dolaylı sorular sorabilir. Örneğin, danışman “Tavşan dinozora yakın dursa neler hisseder?” ya da “Bir fil, tavşan ve dinozorun birlikte olduklarını gördüğünde neler hisseder?” gibi sorular sorabilir. Danışman bu süreç boyunca hayvanların düzenleniş şekillerine dair gözlemlerini bildirerek gence geri bildirim vermeye devam eder. Böylece danışman, hayvanlar arasında çeşitli yakınlık ve uzaklık düzenlemeleri yapabilir ve danışanın hayvanlar âlemindeki ittifak, gruplaşma, eksiklik ve hiyerarşik yapılar üzerine düşünüp konuşmasına yardımcı olabilir.

Bu süreç boyunca ve minyatür hayvanların kullanımı sırasında yöntemin yansıtıcı niteliğini sürdürmesi danışman için önemlidir. Danışman bunun için minyatür hayvanlardan “o hayvan” diye bahseder ya da hayvanın ismini kullanır (ör. “aslan”). Danışman hayvanı temsil ettiği insanın adıyla anmaz ve bu hayvanın kimi temsil ettiğini de ima etmez. Hayvanlara, “şu hayvan” diye ya da hayvanın ismiyle hitap etmek, gençlerin kendilerini seçilmiş hayvandan uzaklaştırmalarına neden olur, bu yüzden hayvan kendisini ya da bir aile ferdi bir şekilde temsil ediyor olsa bile aynısı değildir. Gençler böylece nitelikleri, özellikleri ve davranışları kolayca hayvanlara yükleyebilirler. Olumsuz, olumlu, kabul edilebilir ve kabul edilemez niteliklerin sahibi temsil edilen kişiler değil, hayvanlar olur. Bu da gençlerin kendilerinde ve diğerlerinde fark ettikleri fakat henüz kabullenmeye hazır olmadıkları olumsuz ve istenmeyen davranışları başka şeylere atfetmekte daha özgür hissetmelerini sağlar.

Gençlerin yansıtıcı süreçle ilişki içinde kalmasını sağlamak için danışmanın asla hayvanlara dokunmaması veya yerini değiştirmemesi tavsiye edilir. Danışman bunun yerine hayvanların yerini değiştirmesini gençlerden ister ve gençlerin hayvanlara nasıl dokunduklarını ve onların yerlerini nasıl değiştirdiklerini gözlemler. Böylelikle daha sonra gençlere verilecek geri bildirimler için bilgi toplanmış olur. Örneğin danışman, “Tavşanı dinozorun yanına taşıırken tereddüt ettiğini ve sonunda tavşanı biraz daha uzağa koyduğunu fark ettim.” diyebilir. Bu şekilde gözlemlerden oluşan geri bildirimler gencin bahsedilen ilişkiler hakkındaki bastırılmış duygularını yeniden fark etmesini sağlayabilir.

Hayvanları rahat olacakları şekilde yeniden düzenlemek

Son olarak danışman projektif süreci sona erdirmek için gençten hayvanların hepsinin yerini yeniden düzenlemesini ve hayvanların böylece güvenli ve huzurlu hissetmelerini sağlamasını ister. Bu şekilde genç, süreci umduğu gibi, hayvanları huzurlu konumlara yerleştirerek kapatabilir. Genellikle bitirme resmiyle başlangıç resmi arasında farklar olur. Bazen bu resimler arasındaki farkları görmek yararlı olabilir. Mesela, hayvanlarla çalışırken gençlerin kişiler arası ilişkileri algılayışlarında bir içsel sorgulama başlamış olabilir ve bu sorgulamaya hayvanların yeniden yerleştirilmesiyle daha çok odaklanılabilir.

Özet

Sembolik yöntemler özellikle gençler için doğru bir seçimdir. Çünkü gençlerin çoğu yerinde duramaz, bu nedenle gençler, ilgilerini çekecek ve odaklanabilecekleri şeyleri yapmayı severler. Sembolik yöntemler, sembol olarak görsel nesnelerin seçilmesini ve bu sembollerin kullanıldığı aktiviteleri içermesinden dolayı gençlerin ilgisini çeker. Sonuç olarak, sembolik yöntemler gençlerin danışmanlık sürecine katılmalarını, sürece ilgi göstermelerini ve bu sürece karşı istekli olmalarını sağlar.

Sembol kullanımı ayrıca gençleri, yeni keşfettikleri soyut bilişsel becerilerini ve hayal güçlerini kullanmaya zorlar. Bu da başka yollarla erişilemeyecek ya da hakkın-da konuşması zor olan şeylerin ortaya çıkarılmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, sembollerle çalışmak her genç için uygun bir yöntem olmayabilir. Bu nedenle danışmanın her genç danışanı için uygun stratejiyi büyük bir titizlikle ve aktif değerlendirme yaparak seçmesi gerekir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Sembolik yöntemlerde metaforlar, ritüeller, semboller, kum tepsisi ve minyatür hayvanlar kullanılır.
- Metafor, gençlerin çalışmaya katılmalarını, ilgilerini uyandırmayı, sorunlarına çözümler bulmayı ve anlatması zor konular hakkında güvenli ve kolay bir şekilde konuşmalarını sağlar.
- Ritüeller, gençlerin kendilerini rahatsız eden duygulardan kurtulmalarını sağlayabilir. Böylelikle gelişim yolunda ilerlemeye devam edebilirler.
- Semboller, gençlerin bilinçaltına atarak bastırdıkları bilgilere erişmelerini ve temelde sözel konuşmaya dayanan bir danışmanlık sürecinde konuşulması zor olan konuları anlatmalarını sağlayabilir.
- Semboller, gençlerin yeni seçenekler keşfetmelerini, içlerindeki kutuplaşmaların farkına varmalarını ve bazı rollerin oynandığı rol-oylama diyaloglarına katılmalarını sağlayabilir.
- Kum tepsisi çalışması, özellikle kendilerini sözel olarak iyi ifade edemeyen gençlerin kendi hikâyelerini anlatmasını sağlayabilir.
- Minyatür hayvanlar, gençlerin özellikle aile bireyleriyle olan sorunlarının farkına varmalarını sağlar.

14

Yaratıcı Stratejiler

Gençler, hayatlarında yeni ve karmaşık biliş ve kavrayışlar deneyimledikleri bir dönemdedirler. Eskisinden daha soyut düşünebilir ve bu nedenle de genellikle semboller, metaforlar ve diğer yaratıcı temsilleri anlayabilir ve kullanabilirler. Birçok genç, kendisini ifade etmek ve hayatının anlamını diğer insanlara anlatmak için sanatsal yöntemler kullanır. Örneğin gençler kendilerini ifade etmek, duygularını ve düşüncelerini diğer insanlara aktarmak için sık sık çizim ve/veya grafiti yaparlar. Bu bölümde aşağıdaki başlıklarda yer verilen bir takım yaratıcı stratejileri ele alacağız:

- Sanat
- Rol oynama
- Günlükler
- Gevşeme
- Hayal gücü
- Düş çalışması

İlginç ve dinamik aktiviteleri içerdiklerinden bu yaratıcı stratejiler, özellikle gençlere hitap ederler.

Danışmanların yaratıcı stratejileri belirleme sürecinde gençlerin kişisel tercihlerine duyarlı olması gerekir. Bazı gençler, sanatsal faaliyetlere veya çizimlere hemen başlarken bazıları bundan endişe duyabilir. Benzer şekilde, bazı gençler günlük yazarak gevşeyip rahatlarken diğerleri için bu durum geçerli olmayabilir. Bazı gençler rol oynama ve drama faaliyetleri sırasında fazla göz önünde olmaktan veya utandırıcı bir şey yaşamaktan çekinirken diğerleri bu dinamik ve enerji verici süreçten zevk alır.

Sanat

Çoğu genç, görsel sanatları endişe verici olarak görmez ve bu yolla en derin duygu, düşünce ve fikirlerini ifade etme imkânı bulur. Düşünce ve duygularını çizdikleri bir resme yerleştirebilir ve böylece onları adeta kendisinden ayırmış gibi görebilir. Acı

veren duygu ve düşüncelerini içinde saklamak yerine bu şekilde dışa vurmak genelde daha az endişe vericidir. Resmi gencin kendisi yorumladığı ve dışa vurmak istediği şeyler üzerinde kontrol sahibi olduğu sürece resim çizme yöntemi genellikle güvenlidir.

Sanat, psikolojik danışmanlıkta aşağıdaki amaçlar için kullanılabilir:

- Mevcut mesele ve sorunları anlama
- Duyguları keşfetme
- İçgörü geliştirme

Görsel sanat yoluyla bu hedefleri gerçekleştirmenin birçok farklı yolu bulunmaktadır. Aralarından seçtiğimiz ve faydalı bulduğumuz birkaç yöntemi burada ele alacağız.

Bazı sanat terapistlerinin, danışmanlıkta sanatsal yöntemler kullandıklarında yorumlayıcı olma becerilerinin arttığını düşündüklerini tespit ettik. Ancak biz yorumlama kısmını genç danışanlarımıza bırakıyoruz. Görsel sanatlarda gözlenen bazı ortak özelliklerin belirli sorunlara veya psikolojik problemlere işaret ettiğine inanıyoruz. Ancak genelde danışma sürecinde danışmanların yorumlama işini üstlenmeye kalkışmalarını uygun bulmuyoruz. Bize göre, danışanların kendi eserlerini yorumlamaları ve bu eserlerden kendileriyle ilgili ve dışa vurmak istedikleri anlamları çıkarmaları konusunda danışmanlarınca teşvik edilmeleri daha uygundur. Bu eserlerin danışman olarak bizim tarafımızdan yorumlanması, kendi fikir, inanç, duygu ve sorunlarımızı yansıtarak onların eserlerini çarpıtmamıza neden olabilir.

Sanattan yararlanarak var olan sorunları anlama

Bir gencin mevcut mesele ve sorunlarını sanatı kullanarak anlamasını sağlamanın üç yolu vardır. Bunlar:

1. Serbest çizimlerin kullanımı
2. Aile resimlerinin kullanımı
3. Şekil, çizgi ve renklerin kullanımı

Serbest çizimlerin kullanımı

Bir genci tanıırken danışman onun çizim ve/veya sanata ilgisi olduğunu keşfedebilir. Gencin sanat eserleri, mevcut mesele ve sorunlarını anlama konusunda önemli bir bilgi kaynağı olabilir. Bu nedenle danışmanın gençten, danışmanlık seansına çizim ve resim gibi sanat eserlerini getirmesini rica etmesi faydalı olabilir. Daha sonra danışman, genci sanat eseri ve bu eserle ilgili düşünce, fikir ve inançları ile eserin onda uyandırdıkları hakkında konuşmaya davet edebilir. Danışman, daha sonra gence yetenek ve becerileri ile ilgili olumlu geri dönütler vererek kendisini sanatı kullanarak ifade etmesi için teşvik edebilir.

“Bir gencin yaratıcı ilgilerinden yararlanmak avantaj sağlar”

Sanat gençlerin kendilerini toplumda kabul gören veya görmeyen güçlü ifadelerle ortaya koymalarına fırsat tanır. Batı toplumunda son zamanlarda medyada ergenlik dönemindeki gençlere dönük; şiddet, gerçeküstü öyküler, sadizm, zalimlik ve satanizmi çağrıştıran, temalar işlenmekte, istenmeyen ritüel ve uygulamalar yer almaktadır. Günümüze gençleri hedef alan kompakt diskler, video ve dergilerin kapakları incelendiğinde, bunların genelde olumsuz ve toplum tarafından kabul görmeyen pratikleri yansıttığı görülür. Reklamlar için de aynı şey geçerlidir. Gençler de bu kültürel ön yargıları kendi sanat eserlerinde yansıtabilirler. Danışmanlar olarak bizim, toplum içindeki kültürel farklılıkları tanımamız ve böylece genç danışanlarımızın eserlerine işlevsiz veya yanlış yorumlar yakıştırmamamız gerekir. Bunun yerine onlardan kendi eserlerini kendilerinin yorumlamasını istemeliyiz.

Danışman, çizim veya resmin yorumlanması sürecini ‘Resmini bana anlatabilir misin?’ diyerek başlatabilir. Bu soruyu ‘Başka ne söyleyebilirsin?’ sorusu takip edebilir. İkinci soru gereksiz olabilir ancak genelde çok faydalıdır çünkü bu soru genci daha derin düşünmeye sevk eder. Sonuç olarak önemli bilgiler elde edilir. Danışmanların yorum yapmadan, resim veya çizimin özellikleri ile nitelikleri hakkında somut geri dönütler vermesi faydalı olabilir. Örneğin danışman ‘Resminin bu kısmında canlı renkler var’ veya ‘Bu şekilde çok ayrıntı varmış,’ gibi yorumlarda bulunabilir. Yorum yapılmayan geri dönütler genelde genç danışanın, sanatı yoluyla ifade ettiği duygu, anlam ve fikirlerle daha yakından temasa geçmesini sağlar.

Çizimde (veya resimde) insan figürleri varsa danışman, genci, kendini resimde tasvir edilen kişi veya figürmüş gibi düşünmeye teşvik edebilir. Danışman, ‘Bu canavarın sen olduğunu hayal et. Neye benziyorsun? Kendini bana tanımla,’ diyebilir. Geştalt terapi tekniği kullanılarak, kendini canavar olarak hayal eden gencin, canavar olarak başka bir yaratığa veya resmin başka bir kısmına yorum yapması teşvik edilebilir. Örneğin danışman, ‘Canavar olarak resmindeki bebeğe (veya saate) ne demek istersin?’ diye sorabilir. Bu soruyu, ‘Bebek (veya saat) olarak cevaben ne demek isterdin?’ sorusu takip edebilir. Böylece resmin farklı tarafları arasında diyalog yaratılabilir ve gencin hayalinde resmin altında yatan hikâyeye dâhil olması sağlanabilir. Böylece genç, bu hikâye ile ilgili duygu ve sorunlarını keşfedebilir. Bazen resim bu şekilde işlendiğinde genç, ortaya çıkan bilgileri hemen kendi hayatı ve sorunlarıyla ilişkilendirebilir. Bu durumda danışman, ‘Bunun senin şu anda hayatında olan bitenle alakası var mı?’ veya ‘Hiç böyle hissettiğin oldu mu?’ gibi sorular sorabilir. Bu ve benzeri sorular sorularak gencin yaşadığı problemlerle ilgili bilgiler elde edilebilir.

Aile resmi kullanımı

Gence aile resmi çizdirilerek onun mevcut aile ilişkilerini ele alması ve bu ilişkiler üzerine konuşması sağlanabilir. Aile resmi çizmenin iki farklı yöntemi bulunmaktadır: Ailenin geleneksel temsili bir resmi çizilebileceği gibi şekil, renk ve sembollerle aile üyelerinin temsil edildiği soyut bir aile resmi de çizilebilir. Danışman gence renkli keçeli kalemler ve bir kâğıt verip “Ailenin bir resmini çiz.” diyebilir. Yanıt olarak bazı gençler ne tür bir resim çizilmesinin istendiğini sorabilirler. Bu durumda danışman “Aileni düşününce aklına ne geliyor?” veya “Kendi zihninde canlandığı şekliyle aileni çiz.” diyebilir.

Bazen danışman, gençten semboller, çizgiler, şekil ve renkler kullanarak ailesini resmetmesini isteyebilir. Danışman, “Sadece çizgi, şekil ve renkler kullanarak, gerçek hiçbir şey kullanmadan aileni resmet” veya ‘Aile resminde her bir aile üyesi için bir sembol kullan,” diyebilir. Bazı gençler çizimlerinde sembol kullanmalarının istenmesini anlamakta zorlanabilirler. Böyle durumlarda gençlere ne tür semboller kullanacaklarına dair örnekler verilebilir. Örneğin, ailenin bir üyesi kişilik ve davranışlarına uygun olarak yumuşak, rahat bir minder olarak temsil edilirken, diğer bir üyesi ise sinsi karakteri temsil etmek için bir solucan olarak temsil edilebilir.

Gencin çizdiği resmin değerlendirilmesi onun ailesiyle olan ilişkilerini anlama açısından kritik önem taşır. Daha önce de belirtildiği gibi, resmin değerlendirilmesi konusundaki en önemli husus, danışmanın gözlemlediği veya fark ettiği şeyler hakkında yorum içermeyen, öz, bir takım geri dönütler vermesidir. Resimdeki aile üyelerinin dağılımları konusunda geri dönüt vermek faydalı olabilir. Bu dağılımlarda aile üyeleri arasındaki yakınlık veya uzaklık ve bazılarının diğerleriyle olan ilişkileri bu süreçte dikkate alınması gereken önemli hususlardandır. Geri dönüt verirken danışman örneğin, “Mavi renkli şekil olan annenle, pembe şekil olan baban sayfanın zıt kısımlarındalar,” diyerek gözlemlerini aktarabilir. Danışman aynı zamanda aile resmindeki eksiklik ve eklemeler hakkında da yorumda bulunabilir. Örneğin, “Resmin bu kısmında büyük bir boşluk var” veya “Bu resminde küçük erkek kardeşin yok” gibi.

“**Yaptığı resmi gencin kendisi yorumlamalıdır,**”

Yorum yapılmaksızın verilen geri dönütler sayesinde gencin ailesi ve ailesiyle olan ilişkileri hakkındaki düşünceleri üzerine önemli miktarda bilgi elde edilebilir. En önemlisi de bu yaklaşımla genç, hassas konuları önceden konuştuğu için, kendini zayıf hissetmeden ailesi hakkında konuşabilme fırsatı elde eder. Neyin ifade edilip edilmeyeceği konusunda kontrol sahibi olduklarından gençler, endişeye kapılmaz ve danışma ortamının güvenli olduğunu düşünürler.

Şekil, çizgi ve renklerin kullanımı

Şekil, çizgi ve renkler kullanılarak daha önce kullanılan sanatsal yöntemlerin birçok özelliği bir araya getirilir. Gençten gerçekçi bir tasvir yapmadan, sadece çizgi, şekil ve renkleri kullanarak kendi dünyasını temsil etmesi istenir. Çizim sırasında resme kendisini de dâhil etmesi söylenir. Danışman, “Kendini resimde nereye koyacaksın?” diye sorabilir. Çizim tamamlandıktan sonra danışman gençten, kendisini temsil etmesi için çizdiği şekli tahayyül etmesini ister ve resimdeki diğer şekillerle konuşmasını söyler. Danışman, “Yanındaki şekillerle konuşmanı istiyorum. Onlara kim olduğunu ve ne söylemek istediğini söyle.” diyebilir. Cevaben genç de “Ben katı, güçlü bir şekilim ve hiçbiriniz benden daha iyi olamazsınız.” diyebilir. Danışman, genci resimdeki başka bir şekil olduğunu hayal edip daha önce söylediğine cevap vermesi için teşvik edebilir. Böylece resmin çeşitli kısımları arasında bir diyalog kurulabilir. Son olarak genç, resimdeki şekiller arasında geçen diyalogun şu anki hayatıyla ilgisi olup olmadığı konusunda düşünmeye sevk edilebilir.

Sanatla duyguları keşfetme

Araştırma bulguları çizim yapmanın gençlerin duygularıyla temasa geçmelerine ve duygularını keşfetmelerine yardımcı olabildiğini ortaya koymaktadır. Jolley ve Thomas (1994), gençlerin, soyut sanat biçimlerindeki atmosferle ilgili mecazi ifadelerle olan duyarlılıklarını araştırmıştır. Elde ettikleri sonuçlar gençlerin, resmin biçimsel özelliklerini doğru etiketlerle ve atmosfer tanımlarıyla eşleştirebildiklerini doğrulamıştır. Buna ek olarak Morra ve diğerleri de (1994), gençlerin duyguları temsil eden semboller çizmede başarılı olduklarını tespit etmiştir. Sanatla duyguları keşfetmenin iki yolu şunlardır:

- An itibarıyla neler hissedildiğinin resmedilmesi
- Benliğin farklı yönlerinin resmedilmesi

An itibarıyla neler hissedildiğinin resmedilmesi

Danışmanlık seansları sırasında gençler zaman zaman yoğun duygular hissedebilirler. Böyle anlarda danışman, gençten o an için neler hissettiğini resmetmesini isteyebilir. Danışman, sürece, gencin davranışlarında gözlemlediklerini anlatarak başlayabilir. Örneğin danışman, “Sesin sinirliymişsin gibi çıkıyor. Şu anda neler hissettiğinin bir resmini çizer misin?” diyebilir. Resim tamamlandığında danışman, gencin resim hakkında konuşmasını isteyebilir. O anki duygularını resmetmesi sağlanarak gencin, bu duygu ve duyguyla ilgili konular hakkında konuşmasına yardımcı olunabilir. Duygularını ifade eden gençte daha olumlu duygular uyanacağından, büyük bir ihtimalle bu genç kendini daha iyi hissedecektir.

Benliğin farklı yönlerinin resmedilmesi

Gençler sık sık, benliğin farklı parçalarıyla alakalı olarak birbiriyle çatışan duygular yaşarlar. Örneğin bir genç aşağıdaki örnekte olduğu gibi yaptığı bir davranış nedeniyle hem utanç hem de gurur duyabilir:

- Davranışı toplum tarafından kabul gören normlara uymadığından utanç duyabilir. Bunu bilen genç, benliğinin olgun ve sorumluluk sahibi görünmek isteyen kısımlarıyla temasa geçebilir.
- Genç aynı zamanda toplumsal normlara meydan okuduğu için kendisiyle gurur da duyabilir.

Bunun gibi çatışan duygular, dünyanın anlamını kavramaya çalışan gencin endişelenmesine ve kafasının karışmasına neden olabilir. Böyle bir durumda genç, benliğinin çatışan iki parçasının resmini çizmesi yönünde teşvik edilebilir. Bu üç şekilde sağlanabilir:

1. Çizgi, şekil ve renklerle benliğin çatışan kısımları temsil edilebilir.
2. Sembollerle benliğin çatışan kısımları temsil edilebilir (örneğin bir çekiç ile deniz kabuğu çizilebilir).
3. Farklı yüz ifadelerini yansıtan danışanın iki ayrı portresi çizilebilir.

Genelde gencin benliğin farklı kısımlarını özgürce tasvir edebilmesini sağlamak için genel bir talimat veriyoruz. Benliğin çatışan kısımlarını çizen genç, bu kısımları gözünde canlandırıp keşfedebilir ve bunun üzerine tartışabilir. Mümkünse 13. Bölüm'de karşılaştırma alternatifleri için referans noktası oluşturan sembollerin kullanımında belirtildiği gibi, burada da benliğin iki farklı kısmı arasında diyalog kurulması sağlanabilir. Sonuç olarak bu etkinlikte benliğin çatışan kısımlarının anlaşılıp kabul edilmesi amaçlanır. Böylece bu çatışan kısımlar rahatlıkla bir arada olmaya devam edebilirler.

Sanatı içgörü geliştirmede kullanma

Aşağıdaki stratejiler kullanılarak gencin kişisel içgörü kazanması sağlanabilir.

- Kendini temsil etmek üzere bir meyve ağacı çizmek.
- Otoportre (kendi portresini) çizmek.

Kendini temsil etmek üzere bir meyve ağacı çizmek

13. Bölüm'de belirtildiği gibi, metafor kullanımı gencin kişisel bilgileriyle temasa geçmesini ve bu bilgiler hakkında konuşmasını sağlamanın en kolay ve güvenilir yoludur. Gencin kişisel içgörü kazanması ve kişisel inançları, kurguları, duyguları ve sorunları hakkında konuşmasını sağlamak için bir meyve ağacı 'benlik' için bir metafor olarak kullanılabilir.

Bu teknik kullanılırken danışman, gençten kendisini bir meyve ağacı olarak hayal etmesini isteyip onu ağacın özellikleri hakkında düşünmeye sevk edebilir. Danışman örneğin, “Büyüküğün nedir?”, “Şeklin nasıl?”, “Ne renksin?”, “Yaprakların var mı?” ve “Köklerin nerde?” gibi sorular sorabilir. Gencin kendisini meyve ağacı olarak çizdiği resmin işlenmesi, diğer metaforların işlenmesi sırasında kullanılan becerileri gerektirir (bk. 13. Bölüm). Danışmanın, metaforun neyi temsil ettiğine değil, metaforun bütün özellikleri belirlenene kadar sadece metaforun kendisine odaklanmaya devam etmesi gerekir. Böylece kendini güvende hisseden genç daha fazla bilgi aktarabilir.

Resim işlenirken danışman, “Sen meyve ağacısın,” diyerek gençten ağaç olduğunu hayal etmeye devam etmesini isteyebilir. Daha sonra danışman, “Neredesin?”, “Hep meyve verir misin?”, “Meyvelerine ne olur?”, “Ağaçtan düşen meyveye ne oluyor?” ya da “Kuvvetli rüzgâr çıkınca meyve ağacı kendini nasıl hissediyor?” gibi sorular sorabilir.

“Gencin meyve ağacı rolüne devam etmesi sağlanmalıdır”

Meyve ağacı resminin işlenmesi sırasında danışmanın, gencin sözlü ve sözsüz davranışlarını gözlemlemesi ve bu konuda ona geri dönüt vermesi faydalı olabilir. Örneğin meyvelerinin hepsini bir kuş sürüsünün yediğini söyleyen genç çok üzgün görünebilir. Gözlemlediklerini aktarırken danışman, “Kuşların meyvelerini yediğini anlatırken üzgün görünüyordun meyve ağacı” diyebilir. Bu ifadeye verilen cevaptan sonra danışman, gencin kuşlara söylemek istediği bir şey olup olmadığını sorabilir. Daha sonra ağaç ile kuşlar arasındaki diyalog artırılabilir.

Meyve ağacı resminin işlenmesi sürecini tamamlamak için danışman gence meyve ağacı ile ilgili söylenenlerin kendi hayatıyla ilgili olup olmadığını sorabilir. Söylenenlerin gencin hayatıyla alakalı olması muhtemeldir çünkü genç kaçınılmaz olarak kendi hayatı ile ilgili fikirlerini ağaca yansıtacaktır. Danışan eğer ağaca duygu yüklediyse danışman gence “Sen hiç böyle hissediyor musun?” diye sorabilir.

Otoportre (kendi portresini) çizmek

Gençlerin kendi resimlerini çizmeleri sağlanarak içgörü kazanmaları ve kişisel özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmelerine yardımcı olunabilir. Genel olarak, sanatta da olduğu gibi bu resimlerin danışman yerine genç tarafından yorumlanması gerekir. Resmin belirli özellikleri hakkında danışman, “kocaman bir sayfada kendini küçük küçük çizmişsin” veya “ellerin yeşil renkli” gibi geri dönütlerde bulunarak genci yorum yapmaya teşvik edebilir.

Rol oynama

Rol oynama; psikodrama, Geştalt terapi ve akılcı duygusal davranış terapisi gibi farklı tedavi modellerindeki belirli teknikleri bir araya getirebilir. Rol oyunları enerji akışını devam ettirmenin çok iyi bir yoludur. Rol yaparken birçok genç, çok dinamik bir sürecin içinde aktif bir şekilde faal olduğunu hisseder. Hayatlarının belli kısımlarını oldukça enerjik ve bedenlerini kullanarak sergileme imkânı bulan gençlerin çoğu için bu yöntem, sadece oturup sorunları hakkında konuşmaktan daha rahat ve kolaydır.

Rol oynama tekniği her genç için uygun değildir. Örneğin oldukça sıkılgan ve içine kapanık gençlerin rol oynamaları kolay değildir. Bu nedenle danışmanların, gencin rol oynama konusunda istekli olup olmadığını öğrenmesi gerekir. Ayrıca, gençlere, rol oynamanın zor ve faydasız olduğuna inandıkları an oyundan çekilebilecekleri açıklanırsa rol oynamayı deneme konusunda daha istekli olurlar. Bir rol kurgulanırken danışmanın, rol oynanırkenki davranışını tasarlayıp sonra genci oyuna davet etmesi genelde faydalıdır. Rol oyunları süresince gencin, süreç üzerinde kontrolü olduğunu ve yaptıkları konusunda desteklendiğini hissetmesi çok önemlidir. Bu nedenle danışmanın genci rol oyunları sırasında hem risk almaya teşvik etmesi hem de desteklemeye devam etmesi gerekir.

Rol oyunları aşağıdaki amaçlarla kullanılabilir:

- Roller ve ilişkileri anlamak.
- Duygularla temasa geçmek.
- Benliğin farklı yönlerini keşfetmek.
- Seçim yapmak.
- İnanç ve duyguları dışa vurmak.
- Yeni davranışları deneyip uygulamak.

Bazen bu amaçların birkaçı çakışabilir. Rol oynama yönteminin, faydalı ve olumlu sonuçlar verecek şekilde danışma sürecinin uygun bir zamanında düzenlenmesi proaktif danışmanın sorumluluğundadır.

Rol oynamaya dâhil olan gencin sözlü ve sözsüz davranışlarının danışman tarafından gözlemlenmesi ve bu davranışların altında yatan duyguların belirlenmesi önemlidir. Danışman, bu davranışların altında açık olarak dile getirilmeyen duygular olduğunu fark ettiğinde bu gözlemlerini gence aktarmalıdır. Örneğin danışman, “Konuşurken yumruğunu çok sıkıldığını, ağzını yumduğunu ve gözlerini kapadığını fark ettim” ya da “Bunu söylerken sesin çok üzgün geliyordu” gibi şeyler söyleyebilir. Gözleme dayalı bu tür geri dönütler, gencin başka türlü farkına varamayacağı veya ona acı verdiği için görmezden geldiği duyguları ile temasa geçmesini sağladığı için oldukça önemlidir. Bu tür acı veren duygularla ilgili sorunlar maalesef bu duygular kabul edilinceye ve dışa vuruluncaya kadar çözülememektedir.

Rol yaparak rolleri ve ilişkileri anlamak

Rol oynama gençlerin, hem kendi bakış açılarından hem de başkalarının gözünden diğer insanlarla olan ilişkilerini ve bu ilişkilerle ilgili sorunlarını anlamalarına yardımcı olabilir. Rol oynama sırasında genç, hem sözlü hem de sözsüz olarak başkalarıyla olan ilişkilerinde nasıl davrandığını sergileyebilir. Gençler rol değiştirerek –yani rol yaparken başka birinin rolünü üstlenerek– kendi davranışlarını daha iyi ve objektif bir şekilde gözlemleyebilir ve diğerlerinin davranışlarını anlayabilirler.

“Rol değişimi içgörüyü artırır”

Rol oynama gençlerin, işlevsel ve verimli olduğunu düşündükleri roller ile işlevsiz ve verimsiz roller arasındaki farklılıkları anlamalarına yardımcı olabilir. Daha sonra önceden kullanmadıkları yeni rolleri öğrenerek repertuarlarını genişletebilirler.

İki sandalyeli Geştalt yaklaşımı

İlişkilerle ilgili sorunlar ele alınırken, Geştalt terapisindeki iki ya da daha fazla sandalyenin kullanıldığı rol oynama yöntemi kullanılabilir. İki sandalyeli yaklaşımda genç başka biriyle olan ilişkisinde sorunlar yaşıyorsa, söz konusu kişinin gencin karşısındaki boş bir sandalyede oturduğu hayal edilir. Daha sonra geçten sandalyedeki hayalî kişiyle konuşması ve içinden gelenleri söylemesi istenir. Bazı gençler başlangıçta boş bir sandalyeye konuşmaya istekli olmayabilirler. Süreç içinde gence destek vermek ve teşvik etmek için danışman da onun arkasına oturup boş sandalyedeki hayalî kişiye genç adına bir şeyler söyleyebilir. Bunu yaparken danışmanın birincil tekil şahıs zamirini kullanarak genç adına konuşması gerekir. Örneğin, danışman hayalî kişinin olduğu sandalyeye doğru “Mary, sana çok kızgınım çünkü...” (Mary, boş sandalyedeki hayalî kişidir) diyebilir. Daha sonra genç, cümleyi tamamlamaya veya değiştirmeye teşvik edilir.

Genç boş sandalyedeki kişiye hitaben konuştuğunda, genç ile hayalî kişinin rol ve sandalyeleri değiştirilerek gençten öteki kişi olduğunu hayal etmesi istenir. Daha sonra genç, karşısındaki hayalî kişi kendisiymiş gibi davranıp daha önce kendi sandalyesinde otururken söylediklerine cevap verir. Böylece danışmanın, gencin ne zaman bir sandalyeden diğerine geçeceğini söyleyerek rol oynama sürecini yönettiği bir diyalog ortamı oluşturulabilir. Sandalyeden sandalyeye böyle geçiş yaparak gencin, hem kendini hem de öteki kişiyi doğru sandalyelerde referans noktası olarak belirlemesi ve temsil ettiği kişi adına konuşabilmesi sağlanır. Süreç boyunca genç, ‘ben’ ile kurulan cümleler kurmaya teşvik edilmelidir. Örneğin, diğer kişinin sandalyesindeyken genç, “Mary sen diyorsun ki...” gibi bir cümle

kurabilir. Bu durumda danışmanın, bunun rol oynama olduğunu açıklaması ve “Senin kendini Mary olarak hayal edip onun adına konuşmanı istiyorum” demesi gerekir. Danışman daha sonra Mary’nin kurabileceği “Söylediğine katılmıyorum...” gibi birinci tekil şahıslı bir cümle kurabilir.

Rol oynama tecrübesini yaşayan bir gencin, kendi sorunlarını, duygularını ve düşüncelerini anlayıp diğer kişilerin bakış açıları hakkında da belli oranda fikir sahibi olması mümkündür. Duyguları ifade eden sözsüz davranışları keşfetmede geri dönüt sağlasa da iki sandalyeli yaklaşımda rol oynamanın işlenmesi genelde gerekli değildir. Rol oynama sonrası genç, diğer kişi olmanın nasıl bir şey olduğunu tecrübe eder ki bu tecrübe bile tek başına yeterlidir.

Rol oynama süreci tamamlandığında, danışman mikro danışmanlık becerilerini kullanarak genci mevcut duygu ve düşüncelerini ele almaya teşvik edebilir. Sürecin bu aşamasında danışana diğer kişinin neler hissetmiş veya ne düşünmüş olabileceğini sormak ters tepki yaratabilir. Bu durumda genç kendi tecrübelerinden uzaklaşabilir. Böylece, hem zor hem endişe verici bir şey yapmaya teşvik edilmiş olabilir. Dolayısıyla, bu aşamada diğer kişinin rolünü oynamak ve onun bakış açısı hakkında fikir sahibi olmak yeterlidir. Diğer kişinin bakış açısı hakkında konuşmaya zorlanan gencin buna karşı çıkması ve bir daha danışmaya gelmek istememesi olasıdır.

Minderlerin kullanıldığı psikodrama yaklaşımı

Psikodramadan alınan bir teknik, iki sandalyeli Gestalt terapisine alternatif oluşturmaktadır. Psikodrama, ilk olarak Moreno’nun 1940’lardaki eserinde ortaya atılmıştır (Vondracek ve Corneal, 1995). Bu yaklaşımda gencin, önce farklı renk ve stillerdeki minderler arasından birkaç minder seçmesi istenir. Bazı minderler şekilli, bazıları düz, püsküllü, bazıları yumuşak ve havalı, bazıları ince ve sert, büyük veya küçüktür. Gence, öncelikle, “Seni temsil eden bir minder seç.” denir. Yastığı seçen gençten onu tanımlaması istenir. Minder, genci sembolize eder ve genç, yastığı tanımlarken kendisi de daha önce fark etmediği yönlerini keşfedebilir. Bu açıkça projektif bir yöntemdir.

Daha sonra gencin yastığı bir yere koyması ve sorun yaşadığı diğer kişi için de bir sandalye seçmesi istenir. Birden fazla kişi söz konusu olduğunda, gencin her kişi için ayrı bir minder seçmesi istenebilir. Minderleri seçtikten sonra danışman gençten her bir yastığı tarif etmesini isteyebilir. Böylece minder kullanılarak temsil edilen kişinin özellikleri keşfedilebilir. Minderler seçilince gençten, onları aralarındaki ilişki doğrultusunda yerde düzenlemesi istenebilir. Böylece bir ilişki heykeli oluşturulabilir. Bazen bir minder diğerinin üzerine de yerleştirilebilir.

“Minder heykeli ile ilişki sorunları hakkında farkındalık yaratılabilir”

Daha sonra gence her biri bir kişiyi temsil eden minderleri nasıl kullanacağı gösterilir. Önce gençten kendi yastığının arkasında durması ve konuşmak istediği kişiyi temsil eden yastığın karşısına geçmesi istenir. İki sandalyeli yöntemde de olduğu gibi danışman, danışanın arkasına geçip ona eklemeye bulunarak ve söylediklerini daha fazla enerji ve duyguyla tekrarlayarak gencin öteki-beni (alter ego) olarak davranabilir. Daha sonra genç, karşıdaki yastığın yerine geçerek bu kişinin rolünü üstlenip söylemeye cevap verebilir. Danışman, süreci, gencin farklı insanları temsil eden minderlerin yerine geçmesini sağlayarak yönetebilir. Belli bir rolü canlandıran gencin söz konusu yastığın arkasında durması istenir.

İki sandalyeli tekniğe oldukça benzemesine rağmen, bu tekniğin şu avantajları vardır:

- Gencin algısında ilişkiler değiştikçe minderler de kolayca yer değiştirebildiğinden bu yöntem daha esnekler.
- Sandalye yerine minder kullanıldığından, oyun daha hızlı ilerler çünkü rol değişimi olduğunda her seferinde oturup kalkmak yerine genç kolayca bir minderden diğerine geçebilir.
- İlişkilerdeki değişikliklerle bağlantılı olarak yaşantılar daha kolay gerçekleşebilir. Örneğin danışman bir yastığı diğerine daha yakın koyup gencin buna nasıl tepki vereceğini ölçebilir.

Bu süreçte danışmanın oyunu proaktif bir şekilde yönetmesi gerekir. Böylece genç, bir minderden diğerine geçerek enerjisini korur ve hayali katılımcılar arasında faydalı bir diyalog kurulur. Sürecin bir noktasında danışman sorunların çözüme kavuştuğunu gözlemleyebilir. Bunun üzerine gençten minderleri bırakıp oturması ve o anki duyguları üzerine konuşması istenebilir. Çözüm bulunmadığında danışman süreci özetleyip gencin duyguları ve sorunları hakkında farkındalık yaratmaya çalışır. Böylece gelecekte gerçekleşebilecek olası değişimin yolu açılır.

Genelde dramının kendisi hakkında konuşmak pek faydalı değildir çünkü bu zaten yaşanmış olanları yeniden yaşatmaya benzer. Asıl önemli olan, oyun tamamlandıktan sonra o an orada yaşanan duyguların keşfedilmesidir. Minder kullanılarak oynanan oyunlar psikolojik danışmana, paradoksal danışma becerilerini ve mizah kullanma imkânı sağlar. Doğru şekilde yönetilen oyunların enerjik, canlı ve bazen komik olması ve böylece gencin ilgisini çekip hayal gücünü harekete geçirmesi gerekir. Aynı şekilde oyunlar yoğun ve/veya duygu yüklü olabilir ve genç, duygu yoğunluğunu bağırarak veya ağlayarak gösterebilir.

Gençlerin aile içindeki ve dışındaki ilişkilerini keşfetmenin yararlı yolları hakkında daha fazla şey öğrenmek isteyenler Relationship Counselling for Children, Young People ve Families (*Çocuklar, Gençler ve Aileler İçin İlişki Danışmanlığı*) (Geldard ve Geldard, 2009) adlı kitabımızı okuyabilirler.

Rol oynama yoluyla duygularla temasa geçmek

Yukarıda belirtildiği gibi, gerek iki sandalyeli Gestalt yöntemiyle gerekse minderli psikodrama yöntemiyle rol oynama, gençlerin duygularını keşfedip ifade etmelerini sağlamak için etkili bir şekilde kullanılabilir. Rol oynama sırasında duyguların ifade edilmesini sağlamanın etkili bir yolu psikodramanın *dublaj* yöntemini kullanmaktır. Dublajda danışman, gencin arkasında durup onun öteki-ben'i olarak davranır (yukarıda anlatıldığı gibi). Örneğin genç, Martin adında bir arkadaşına çok kızgınsa bu genç kendi yastığının arkasına geçip düşük, düz ve alçak bir ses tonuyla “Sana çok kızgıyım Martin.” diyebilir. Bu durumda danışman, gencin arkasında durup yüksek, enerjik bir sesle “Sana çok ama çok kızgıyım Martin!” diyebilir. Ayrıca danışman, gencin bilinen söz dağarcığından ünlem kelimeleri de ekleyebilir. Böylece genç, danışmanı örnek alıp enerjik ve örtüşmeli bir şekilde duygularını ifade edebilir. Böylece dinamik bir rol oynama süreci gerçekleşir. Bu teknik, gencin bastırılmış yoğun duygularının açığa çıkmasına yol açtığından, gencin duygu boşalımı yaşamasına ve rahatlamasına da yardım eder.

Bazı danışmanlar yukarıda tanımlanan teknikleri gençlerle danışma sürecinde kullanma konusunda endişe duymaktadırlar. Bu danışmanlar, oyunda bu tür davranışların modellenmesinin genci gerçek hayatta saygısız ve ağzı bozuk davranmaya teşvik edeceğini öne sürmektedir. Tabii böyle bir amaç güdülmemektedir, bu nedenle danışmanların belirli danışanları için bu tür yöntemleri kullanırken uygun olup olmadıkları konusunda makul kararlar alması gerekir. Genelde gençler, güvenli bir terapi ortamında duygularını yoğun bir şekilde ifade etme şansı yakaladıktan sonra dış dünyaya geri döndüklerinde, yaşadıkları duygusal boşalmanın sonucu olarak kendilerini daha dingin hisseder ve daha uygun tepkiler verebilir hâle gelirler.

Güçlü rol oyunlarının kullanımı bu bağlamda ele alınmalıdır. Bu oyunların tamamlanmasından sonraki danışmanlık süreci, gençleri gelecekteki ilişkilerinde yaşayabilecekleri sorunların üstesinden gelebilecek uygun yolları keşfetmeye teşvik ederek devam eder. Bu yollar; tahrik edici veya taciz edici değil, tam tersine gencin kendinden emin davranışlar sergilemesini ve çatışma çözme becerileri kazanmasını içerir. Gençlerin bu tür davranış ve becerileri edinmesini sağlayan stratejiler 15. Bölüm’de ele alınacaktır.

Rol oynama tekniğinden yararlanarak benliğin farklı yönlerini keşfetmek

Gençler bir birey olma yolundayken ve kendilerine özgü bir kimlik oluşturmaya çalışırken genelde kafa karışıklığı yaşar ve endişe duyarlar. Bu süreçte benliklerinin birbiriyle çatışan ve tutarsızlık gösteren yönleri olduğunu tecrübe etmeleri neredeyse kaçınılmazdır. Gençler, doğal olarak karmaşıktır ve onlara rahatsızlık veren, birbirleriyle zıt arzularıyla, ayrıca çatışan inançları ve duygularıyla başa çıkmak zorundadırlar.

Benliğin bu farklı yönleri çatışma içindeymiş gibi görünse de gencin kendine özgü olduğunu gösterir. Kişiliklerinin homojen olmadığını, farklı bileşenlerden meydana geldiğini keşfeden ve kabul eden gençler rahatlayıp farklılıklarını kendi içlerinde birleştirebilirler. Keşif ve birleştirme sürecine yardımcı olmak için danışmanlar, benlikteki kutupları temsil eden sembollerin kullanımının anlatıldığı 13.Bölüm’de belirtilenlere benzer stratejiler kullanabilirler.

Benliğin çatışan yönlerini veya farklı kutuplarını keşfetmek için bu çatışan yön veya kutupları temsil eden minderler kullanılabilir. Örneğin bir genç, hem kindar hem affedici olabildiğinin farkına varıp benliğinin çatışan bu iki yönünü nasıl birleştirebileceğini bilemeyebilir. Bu durumda, gencin, kindar ve affedici yönlerini temsil eden birer minder seçmesi istenebilir. Daha sonra minderler odada karşı karşıya yere konabilir. Daha önceki bölümde anlatıldığı gibi, rol oynama yoluyla gencin benliğinin her iki yönünü de canlandırması sağlanabilir. Böylece gencin, sırasıyla her iki yastığının arkasında durup arkasında durduğu yönünü savunarak benliğinin iki yönüyle de diyaloga girmesi desteklenebilir.

Rol oynama tartışması devam ederken danışman, gence, çizgi üzerinde çeşitli pozisyonlar alarak iki yastığı bir araya getirmesini teklif edebilir. Daha sonra gençten, bu çizgi üzerinde belli bir pozisyonda durmanın nasıl bir şey olduğunu anlatması ve çizgi üzerinde hareket etmesi istenerek zıtlar arasındaki bir süreklilik üzerinde hareket etmenin nasıl bir şey olduğunu tecrübe etmesi istenebilir. Bu süreç sayesinde gencin, zıtları bir araya getirerek ikisinin de kullanılabileceğini kabul etmesi sağlanabilir. Daha sonra genç, iki uçtan birine gitmek zorunda olmadığını, bunun yerine benliğin farklı yönlerini kontrol edebileceğini fark edebilir. Böylece belli bir zamanda ve durumda bu süreklilik içinde kendileri için uygun olan bir pozisyona doğru hareket edebilirler.

“Aşırı uçlar arasında hareket edilebileceğini
bilmek insana güç verebilir”

Rol oynama tekniği kullanılarak seçim yapmak

Bu strateji, 13. Bölüm’de açıklandığı üzere, karşılaştırma alternatiflerine referans noktası oluşturmak için sembollerin kullanıldığı stratejiye benzetilmektedir. Ancak burada semboller yerine farklı seçenekleri temsil etmek için minderler kullanılır. Daha sonra gencin bir minderden diğerine geçmesi istenir. Bir yastığının arkasındayken genç o seçenek hakkında konuşur, onun hem avantaj hem dezavantajlarını tartışır. Rol yaparken, danışman, gence 15. Bölüm’de ele alınacak mantıksız inançlarla baş etmesinde de yardımcı olabilir.

İnanç ve duyguların rol oynama yoluyla dışa vurulması

Gençlerin içinde bulundukları anda nasıl davranmaları gerektiğine dair inançlarını genelde geçmişten gelen mesajlar etkiler. Bu mesajlar kültürel ve ruhani inançlarla ilgili olup çok güçlü olabilirler. Örneğin bir genç ona nasıl davranılırsa davranılsın karşısındakine iyi davranması gerektiği inancını içselleştirmiş olabilir ancak kendisinin suistimal edilmesine izin vermesi içsel bir çatışma yaşamasına neden olabilir. Gencin bunun gibi inançlarını (veya duygularını), kendisini ve söz konusu duygu veya inancını temsil eden birer minder seçmesi istenerek dışa vurması mümkün kılınabilir. Daha sonra genç ile dışa vurulmuş inanç arasında bir diyalog kurulabilir.

Danışman bu diyalogda yer alarak gencin belli inançlarını sorgulamasını sağlamak için mizahın yanı sıra çelişkili ifadeler kullanabilir. Örneğin tanımlanan durumda danışman, “herkese iyi davranma”yı temsil eden ‘inanç’ yastığının arkasına geçebilir. Daha sonra da kendi yastığının arkasında duran gence, “Baksana arkadaşım, biri diyelim senin üstüne kırmızı bir boya boşalttı, senin gülümsemen, onun elini sıkıp teşekkür etmen gerekir.” diyebilir. Gencin bu kışkırtıcı ve mizahi ifadeye meydan okuması neredeyse kesindir. Daha sonra genç bu inancı ne derece benimsemesi gerektiği konusunda bir seçenek sahibi olur. İsterse bu inancı bırakabilir ya da bir kısmını yeniden şekillendirip benliğine yerleştirebilir.

Rol oyunları yoluyla yeni davranışları deneyip uygulamak

Rol oynama gençlerin yeni davranışlar öğrenerek hayatları üzerinde daha fazla kontrol sağlamalarına yardımcı olabilir (Gladding, 1008). Rol oynama sırasında danışman, psikodramanın *ayna tutma* tekniğini kullanabilir. Ayna tutma tekniğinde danışmanın rol oynama sırasında gencin yerine geçmesi gerekir. Daha sonra gencin başkalarıyla olan etkileşimi konusunda kendisi hakkında daha fazla objektif farkındalık kazanabilmesi için rol oynamaya devam edilir.

Rol oyunları DVD veya videokasete de kaydedilebilir. Böylece genç, kayıtları izleyerek davranışları konusunda geri dönüt alabilir. Sonuç olarak, davranışını değiştirmek için sürece daha fazla dâhil olabilir (Furman, 1990). Gençler, daha önceki rol oyunları tecrübelerinde öğrendikleri yeni ve farklı davranışları rol oyunlarında tekrar kullanmaları konusunda teşvik edilirler. Ayrıca, videokasete alınan rol oyunlarının gençlerin içsel kontrol odaklarını sürdürme becerilerini önemli ölçüde artırdığı tespit edilmiştir (Dequine ve Pearson-Davis, 1983).

Günlükler

Birçok insan yazmayı sever. Anı defterleri, şarkı sözleri ve şiir yazmayı sevdiklerinden günlük tutmayı da ilginç, aşına oldukları ve haz aldıkları bir etkinlik olarak görürler. Danışmanlık açısından bu çok yararlı olabilir çünkü gençlerin yazdıkları günlüklerin onlara kişisel ve özel bilgilerini ifade etme imkânı tanıdığı tespit edilmiştir (Rotenberg, 1995). Günlükler gençlere şimdi ve geçmişte başlarından geçen

yaşantılar hakkındaki tepkilerini ve duygularını kaydetme olanağı tanır. Günlükler Weinhold'un belirttiği gibi (1987) çok farklı şekillerde yazılabilir. Bunlar arasından günlük tutulan kayıtlar ile rüya kayıtları özellikle yararlıdır.

Günlük kayıtları

Günlük kayıtları bildiğimiz günlüklere çok benzeyen ve gencin gün içindeki öznel yaşantılarının kaydedilmesidir. Günlük kayıtların düzenli olarak gözden geçirilmesi önemlidir. Böylece genç yazdıkları üzerine düşünüp içgörü kazanabilir ve olumlu değişim için fırsatlar yakalayabilir.

Günlük kayıtları tutmak için Nelson (1992) tarafından ortaya konan yönergelerin takip edilmesini faydalı buluyoruz. Buna göre gencin aşağıda yer alan belli başlıkları kullanarak her günün olaylarını kaydetmesi istenir.

- *Yaptıklarım:* Bu başlık altında genç, sadece günün olaylarını yazar. Örneğin, “Kalktım”, “Duş aldım”, “Kahvaltı ettim”, “Okula gittim” gibi.
- *Günü değerlendirmem:* Bu başlık altında gençten, güne bir pencereden baktığını hayal etmesi ve “Bugün berbat bir gündü” veya “Bugün bir sürü işi hallettim” gibi yorumlarda bulunması istenir.
- *Duygusal olarak hissettiklerim:* Bu başlık altında gençten gün içinde hissettiği olumlu, olumsuz, karmaşık duyguları yazması istenir. Örneğin, “Mısır gevreği yerken çok iyi hissettim, okula gideceğimi düşününce depresif hissettim ama oraya varınca mutlu oldum.”
- *İlişki veya ilişki yoksunluğu:* Bu başlık altında gençten diğerleriyle olan ilişkilerini, bağlantılarını veya bağlantı yoksunluklarını ve diğerlerinin onu gün içinde nasıl etkilediğini kaydetmesi istenir. Örneğin, “Bütün gün babamı görmedim, arkadaşlarımı görmeme izin verilmedi ama Paula’yla kavga edince işler daha da kötüye gitti.”
- *Bugün öğrendiklerim:* Bu başlık altında gençten gün içinde öğrendiği şeyleri yazması istenir. Örneğin, “Bugün arkadaşlarımla hiç sosyal ilişkim olmamasının babamla hiç ilişkim olmaması kadar kötü olduğunu öğrendim.”

Günlükte yazdıklarına bakarak farklı tercihlerde bulunduğunu gören genç, farklı davranışlarda bulunma ve/veya farklı sonuçlar elde etme imkânının olduğunu anlayabilir. Belli bir süre bu yöntemi kullandıktan sonra genç, yararlı olan veya olmayan davranış tarzlarını tespit edebilir ve gelecek için hedeflerini belirleyebilir. Ayrıca danışmanı ile tartışarak tatmin edici olmayan davranışlarının altında yatan sebepleri de tespit edebilir ve bu konuda değişme şansı yakalayabilir.

“Günlükler, tekrarlanan davranış örüntülerinin belirlenmesine yardımcı olabilir”

Rüya kayıtları

Gençler sıkça gördükleri rüyalara büyük ilgi gösterirler. Bazen bu rüyalar, özellikle de tekrarlanan rüyalar onları rahatsız edebilir. Rüyalar, gençlere, kendileri hakkında önemli kişisel bilgilere ulaşmaları için faydalı olabilir. Rüya gelen bilgileri kullanabilmek için rüyayı olabildiğince detaylı hatırlamaya çalışmak gerekir.

Gencin danışmanlık için tekrar gelmesi söz konusuysa ve bir rüyayı derinlemesine incelemek istedikleri belli oluyorsa onlardan rüya kaydı tutmaları istenebilir. Rüya kaydı tutmak için yataklarının arkasında bir defter, bir kalem bulundurmaları gerekir. Uyandıklarında rüyayı veya rüyanın bir kısmını hatırlar hatırlamaz hemen ayrıntıları kayda geçirmeleri gerekir. Kaydın tercihen aşağıdaki üç kısma ayrılarak yazılması gerekir:

- *1.kısım:* Rüyanın içeriği, rüyada olup bitenin tam olarak tasvir edilmesi.
- *2.kısım:* Rüya sırasında hissedilen duygular.
- *3.kısım:* Rüya hakkındaki düşünceler.

Rüya kayıtları bu bölümün “Düş Çalışması” adlı başlığında daha sonra anlatılacağı gibi kullanılabilir.

Gevşeme

Bazı gençler gevşeme tekniklerini öğrenmenin kendilerine fayda sağladığını belirtmektedirler. Ancak tüm gençlerin bunu faydalı bulmadığı kabul edilmelidir. Bazı gençler kendilerinin mutlu ve rahat bir şekilde gevşemelerine engel olduğu için, yapılandırılmış gevşeme tekniklerini faydalı bulmamaktadırlar. Gevşeme teknikleri aşağıdaki durumlarda faydalı olabilir:

- Kaygı ve/veya gerginlikten şikâyetçi olan gençlere yardım etmek için.
- Gençlere, kaygı ve stres veren durumların yol açtığı çeşitli sorunlarla aktif olarak nasıl başa çıkacaklarını öğretmek için.
- Yönlendirilmiş fantezi tekniğinin kullanılması için bir ön koşul olarak.

Gençlere rahatlama yöntemlerinin öğretilmesi

Öncelikle gencin gevşeme egzersizleri yapmaya ilişkin tutumunun belirlenmesi önemlidir. Birçok genç hâlihazırda bir çeşit gevşeme egzersizi yapmıştır. Bazıları

bunu yararlı bulurken bazıları yararsız olduğunu düşünebilir. Önceki tecrübeleri nedeniyle gevşeme tekniğini tatmin edici bulmayan gençlere gevşeme tekniği öğretmenin pek faydası yoktur.

Gevşeme tekniğine başlarken gencin, ona gevşeme tekniği öğrenmesinde yardımcı olan yetişkinin kontrolü altında olmadığını, her şeyin kendi kontrolü altında olduğunu hissetmesi önemlidir. Kontrolün kendisinde olmadığını düşünmesi genci güçsüz kılar ve bu durum hedeflerini gerçekleştirmek için bir yetişkinin yardımına ihtiyacı olduğuna inanmasına neden olur.

Gevşeme sürecine başlamadan önce gence, danışman tarafından verilen talimatları yerine getirip getirmeme konusunda özgür olduğu söylenmelidir. Ayrıca egzersize devam edip etmeme konusunda da özgür oldukları söylenmelidir. Gencin rahatlama tekniklerini istediği anda nasıl bırakacağı konusunda da bir prova yapılmalıdır. Danışmanın sadece, “Egzersizizi bırakmak istiyorsan bırak” demesi yetersizdir. Egzersizi bırakmak istediğinde bunu nasıl yapacağını da sorarak öğrenmesi önemlidir. Örneğin egzersizi bırakmak istediğinde elini mi kaldıracak, gözlerini açıp “Dur” mu diyecek veya sadece ayağa kalkıp “Daha fazla devam etmek istemiyorum” mu diyecek? Gencin egzersizi bırakmak istediğinde bunu nasıl yapacağı konusunda gerekli prova yapılmazsa bazı gençlerin kendilerini kontrol sahibi hissetmeleri zorlaşabilir.

Fazla aydınlık ve gürültülü bir ortamda gevşemek zordur. Gevşeme egzersizinin etkili olabilmesi için ortamda rahatsız edici seslerin olmaması ve ışıkların kısılması gerekir. Gevşeme egzersizi eğitimi alan gençlerin rahat bir pozisyonda oturmaları gerekir. Onlara armut koltukta olabildikleri kadar rahat bir pozisyon almalarını söylüyoruz. Yere uzanmalarını istemiyoruz çünkü özellikle de istismara uğramış gençlerin kendilerini bu pozisyonda korunmasız ve güvensiz hissetme ihtimalleri vardır. Armut koltukta ise daha fazla kontrol sahibi olabilirler; armut koltuğu istedikleri gibi şekillendirebilir, isterlerse arkaya yaslanabilir, isterlerse de daha dik bir şekilde oturabilirler.

Gevşeme talimatlarının verilmesi

Gevşeme talimatları verirken danışmanın oldukça monoton, düz bir sesle konuşması gerekir. Gencin talimatlara cevap verip gevşemeye devam etmesini sağlamak için her cümleden sonra durulmalıdır. Gevşeme süreci şu şekilde başlatılabilir:

Yerinde hareket ederek armut koltuk üzerinde kendini en rahat hissedeceğin bir pozisyonda otur.

Hazır olduğunda gözlerini kapa. Oturuş şekline dikkat et ve rahatsız olan bir yerin olup olmadığını kontrol et.

Rahatsız olan bir yerin varsa yerini değiştir.

Ayak ve bacaklarını kontrol et. Rahatlar mı? Değillerse onları daha rahat edecek şekilde hareket ettir.

Gövdeni kontrol et. Rahat mı? Değilse hareket ettir.

Kollarını, boynunu ve başını kontrol et. Rahat bir pozisyon al.

Gerekirse kendini daha rahat hissedeceğin bir pozisyonu bulmak için tamamen hareket et.

Genç, rahat ettikten sonra gevşeme süreci danışmanın şu sözleriyle devam eder:

Egzersiz sırasında doğal olarak nefes al ve her nefes verişinde sessizce kendine ‘gevşe’ de.

Sessizlik olduğunda nefes alışlarına odaklanmak isteyebilirsin ve her nefes verişinde kendine sessizce ‘gevşe’ de.

Aklına rahatsız edici fikirler gelirse endişelenme ama tekrar nefes alışına odaklan.

Daha sonra danışman genci, nefes alırken ve her nefes verişinde sessizce ‘gevşe’ derken kısa bir süre için gözlemleyebilir. Ardından aşağıdaki talimat verilerek gencin ayak ucundan baş ucuna kadar yavaş yavaş gevşemesi sağlanır:

Ayak parmaklarını ve ayaklarını kımıldatıp gevşemelerine izin ver.

Nefes alıp verişine odaklan. (Danışman şimdi bir kaç sefer kişi her nefes verişinde ‘gevşe’ der.)

Şimdi ayağına odaklan. Ayak parmaklarını hareket ettir ve nefes verirken onların gevşediğini hisset. Şimdi ayağına odaklan. Ayak kaslarını nazikçe sıkılaştır. Nefes verirken kendine ‘gevşe’ de, bacaklarının gevşemesine izin ver. Gevşeme hissinin bacaklarından ayaklarına oradan da yere uzandığını hisset.

Belinin arkası ile karnına odaklan. Buradaki kaslarını yavaşça ger ve nefes verirken sessizce ‘gevşe’ de ve kaslarını gevşet.

Gevşeme hissinin karnından belinin arkasından bacaklarına, ayaklarına ve oradan da yere uzandığını hisset.

Gevşe, gevşe, gevşe (nefes alışlarda sessizce söylenir).

Göğsüne, kollarına odaklan ve buradaki kaslarını nazikçe ger ve nefes verirken gevşemelerine izin ver. Gevşeme hissinin karnından kollarından göğsüne, bacaklarına, ayaklarına ve oradan da yere uzandığını hisset.

Ellerine odaklan, kaslarını nazikçe ger, gevşet ve gevşeme hissinin ellerinden kollarına, vücuduna, bacaklarına ve oradan da yere uzanmasını hisset.

Armut koltuğa daha da gömül ve nefes alış verişine odaklan, sessizce her nefes verişinde ‘gevşe’ de.

Başındaki ve boynundaki kasları yavaşça ger ve nefes verirken gevşet, gevşemenin başından, vücuduna, ayaklarına ve yere uzanışını hisset.

Her nefes verişinde kendine ‘gevşe’ diyerek rahatlayabilirsin.

Danışman şimdi gencin gevşemiş olma hissini yaşaması için bir süre bekleyebilir ve ardından şunu söyleyebilir:

Önümüzdeki iki üç dakika içinde hiçbir şey söylemeyeceğim. Sadece nefes alıp verişine odaklanmanı ve kendine ‘gevşe’ demeni istiyorum. Aklına rahatsız edici fikirler gelirse endişelenme, sadece nefes alışına odaklan.

Bir süre sonra danışman şunu söyleyebilir:

Gevşeme egzersizini sona erdirmeye başlayabilirsin. Yeniden atik ve hareketli olmaya hazırlanmanı istiyorum.

Daha sonra danışman, ifadeleri arasında bir süre duraksayarak şunları söyleyebilir:

Nefes almaya odaklanıp kendi kendine ‘gevşe’ demek yerine bir armut koltukta oturduğuna odaklan.

Oturduğun yeri hissetmen için biraz hareket et.

Başını ve boynunu oynat, gözlerini aç.

Etrafına bak ve odadaki eşyalara dikkat et.

Hazır olduğunda dikkatlice ayağa kalk, gevşediğini unutma, bu nedenle aniden kalkman iyi olmayabilir.

Gevşeme teknikleri öğretildikten sonra gence, normalden daha gevşemiş hissetmesinin normal olduğu ve bu nedenle fazla enerji isteyen faaliyetlerde bulunmasının tavsiye edilmediğinin söylenmesi gerekir. Örneğin, iyice gevşemiş bir genci, trafiğin fazla olduğu bir caddede bisiklet sürmeye yollamak mantıklı olmaz çünkü dikkatini toplamak için yeterince enerjisi olmadığından kaza geçirebilir.

Gevşemeyi öğrenen gencin, bu rahatlamış haldeki davranışlarını kaygı verici veya stresli ortamlarda da gösterebilmesi sağlanabilir. Gence dik durması ve daha sonra birkaç derin nefes alması söylenerek gevşemesi öğretilir (hiperventilasyonun olmamasına dikkat ediniz). Nefes alırken gence, kendine sessizce ‘gevşe’ diyerek bedenini gevşetmesi söylenmelidir. Böylece dik dururken de ellerini, kollarını, boynunu, omuzlarını, gövdesini ve bacaklarındaki kaslarını gevşetmeyi öğrenir. Böylelikle ayakta olsa dahi birkaç derin nefes alarak rahatlayabilir. Ayaktayken rahatlama becerisi stresli durumlarla karşı karşıya kalındığında yararlı olabilir.

Hayal gücü

Hayal gücünü kullanmanın dört önemli yolu şunlardır:

1. Benlik algılarını değiştirmek.
2. Yeni duygusal ve davranışsal örüntüler oluşturmak.

3. Olumsuz anıları yeniden kurgulamak.
4. Hayalî bir seyahate çıkmak.

Bu hedefleri gerçekleştirirken hayal gücü, gencin olumsuz eski hatıralarını değiştirerek bunların yerine kendisine daha yardımcı olacak ve uyumunu artıracak yeni hatıralar koymasını sağlar.

Hayal gücünü kullanarak benlik algılarını değiştirmek

Gençlerin benlik algıları çocukluklarından gelir ancak ergenlik döneminde gelişir ve değişir. Maalesef geçmişten gelen benlik algıları gençlerin kendileri hakkındaki düşüncelerini etkiler ve bu algıları diğer insanlarla olan ilişkilerine de yansır.

Traumatik ve/veya istismar içeren çocukluk ve ergenlik yaşantıları işlevsiz ve faydasız benlik algılarının oluşmasına neden olur. Örneğin geçmişte istismar edilen gençler kendilerini istenmeyen, sevmeye değmeyen, yardıma muhtaç, güvensiz veya emniyetsiz hissedebilirler. Bu tür olumsuz benlik algıları, bu inançlarla uyumlu olacak ve bu algıları destekleyecek şekilde davranmaya devam edebilecekleri anlamına gelir. Hayal gücü ile bu tür algı ve inançlar değiştirilebilir.

Hayal gücünü kullanarak benlik algısını değiştirmenin ilk adımı yararsız inançların olumsuz etkisi hakkında tam farkındalık yaratmaktır. Mevcut davranışlar ve yerleşik düşüncelerin bu davranışları nasıl etkilediği tartışılarak bu farkındalık sağlanabilir. Danışmanın aynı zamanda, gencin kendisi hakkındaki acı veren düşüncelerden kaçarken sergilediği davranışlar hakkında da farkındalığını artırması gerekir. Örneğin gençler güçlü ve dayanıklı görünürken aslında yardıma muhtaç ve savunmasız oldukları yönündeki duygularını saklamaya çalışıyor olabilirler.

Olumsuz benlik algıları ve bu algıların kaynağı belirlendiğinde değişim için yönlendirilmiş fantezi tekniği kullanılabilir. Genç, daha sonra geçmişteki olumsuz tecrübelerini (örneğin kendisini mağdur veya yardıma muhtaç hissettiği anları) hatırlamaya teşvik edilir. Daha sonra yönlendirilmiş fantezi egzersizleriyle gençler bu tecrübeleri yeniden yaşayarak davranışlarını değiştirebilir, böylece kendilerini iyi hissedebilirler.

Süreç şu şekilde ilerler: Önce danışman bir gevşeme egzersizi kullanır ve sonra gevşeyen gençten geçmişinden olumsuz bir yaşantısını hatırlamasını ister. Daha sonra gözleri kapalı bir şekilde gevşemeye devam eden gençten, geçmişte yaşadığı ve hayalinde canlandırdığı bu olayı ve olayın geçtiği yeri anlatması istenir. Bundan sonra danışman gence, duygularının ve olayın sonuçlarının değişmesi için anlattıklarını nasıl değiştirmek istediğini sorar. Ardından gençten hayalinde canlandırdığı senaryonun başına dönmesi ve senaryoyu yeniden yazması istenir, böylece olaylar olumlu sonuçlanan bir şekle dönüştüğünden genç de kendisini iyi hisseder.

Bu tür bir egzersizde genç, çocukken kendinden büyük çocuklar tarafından oyun alanında zorbalığa uğradığı bir olayı zihninde canlandırabilir. Danışman, gençten bu hatıraları yeniden hatırlarken ona zorbalık yapanların agresif ve şiddetli davranışlarını değiştirmesini isteyebilir. Böylece gencin yaşıtları tarafından oyun alanlarında kabul gördüğü ve değer verildiği ifade edilmiş olur. Bu sayede onların dostluğu, yar-

dımseverliği, mizah anlayışları ve sadakatleri gibi olumlu özellikleri ortaya çıkarılır. Danışman daha sonra bu özelliklere vurgu yaparak gencin yeni, farklı ve olumlu bir benlik algısı oluşturmaya yardımcı olur. Bu yeni algı gelecekte gencin olumlu sosyal ilişkilere girmesini sağlayabilir.

Hayal gücünü kullanarak yeni duygusal ve davranışsal örüntüler oluşturmak

Bu teknik akılcı duygusal davranış terapisi yaklaşımının bir tekniğidir (Dryden ve diğerleri, 2002). Bazen gençler geçmişte yaşadıkları başarısızlıklardan dolayı endişe duyabilirler. Bu başarısızlık yakın geçmişte ya da bir süre önce gerçekleşmiş olabilir. Örneğin bir genç okuldaki oyun alanında, üç ya da dört öğrencinin karıştığı bir istismar olayını hatırlayabilir. Sonuç olarak o da olaya dâhil olan öğrenciler ve olaya şahit olan bir öğretmen ile birlikte müdür odasına çağırılmıştır. Müdür odasındaki görüşmede genç, olayı kendi algısından anlatma fırsatı elde edememiş olabilir. Sözü kesildiği, görüşmedeki daha güçlü katılımcıların talimatlar verdiği ve görüşmenin prosedürlerini bilmediği için genç kendi bakış açısını dile getirememiş olabilir. Bu durum gencin kendini güçsüz, onuru kırılmış ve yetersiz hissetmesine neden olmuş olabilir.

Gencin olay hakkındaki duygularını değiştirmek için danışman önce bir gevşeme egzersizi kullanabilir. Gevşerken gençten olayları zihninde olduğu gibi canlandırması ve bunu anlatması istenebilir. Danışman daha sonra gençten zihninde hikâyeyi yeniden kurgulamasını ve olayların onu tatmin edecek şekilde nasıl geliştiğini anlatmasını isteyebilir. Yeniden kurgulanan hikâyeyi birkaç defa anlatan gencin geçmiş hatıralarından daha az etkilenmesi beklenir. Gelecekte de benzer durumlarla karşılaştığında, bunlarla uygun ve güçlü bir şekilde başa çıkabilecek becerilere sahip olduğundan, kendisini daha rahat ve güvenli hissetmeye başlayacaktır.

Hayal gücüyle olumsuz anıları yeniden kurgulamak

Travma geçiren gençler, genelde hikâyelerini onlara anlamlı gelecek şekilde bir araya getirmede zorluk çekerler. Bunun nedeni bazı bilgilerin hafızalarında yer etmemiş olması olabilir. Öykülerinin parça parça olması gençlerin bu yaşantıları hakkında bütünlük hissetmelerini engeller, bu durum da kaygı duymalarına neden olabilir. Buna ek olarak, öyküleri parça parça olduğunda, olaylar mantıklı ve anlaşılır bir sıra izleyerek ilerleyemediğinden yaşantılarını kontrol edemedikleri hissine kapılırlar. Tanımlamakta zorlandıkları tetikleyicilerden kaynaklanan geçmişe dönüşler de onları rahatsız edebilir. Eğer travmatik olaylar tam olarak anlaşılan bir bütün hâlinde ardışık bir sıra izleyen şekilde yeniden kurgulanabilirse, gencin kontrol duygusu artabilir, ayrıca tetikleyiciler belirlenebileceğinden güçleri azaltılabilir. Buna ek olarak, tetikleyicilere verilen tepkiyi kontrol etmenin yolları bulunabilir.

Bu tür gençlere öykülerini yeniden kurgularken yardımcı olmanın iyi bir yolu, öyküyü gevşemiş haldeyken hatırlamalarını sağlamaktır. Hatırladıkça olayı anlatmaları istenebilir, böylece öykü başından sonuna doğru ilerler. Bu sayede genç, olan bitene anlam verebilir. Ancak anlatılan öykünün tamamen doğru olmama ihtimali olduğu ve uydurma bilgiler içerebileceği de unutulmamalıdır.

Sürecin ilk aşamasında danışman gençten gevşemesini ve sonra travmatik yaşantısını hatırlamasını ister. Genç, bu yaşantısını hatırlama sürecindeyken danışman, “Olanları hatırladığında zihninde herhangi bir resim oluşuyor mu?”, “Ne giyiyorsun?”, “Hiç bir ses, koku duyuyor, etrafında hareket eden bir şey olduğunu hissediyor musun?” gibi sorular sorarak olayın derinine inebilir. Bu tür soruları sormanın amacı, gencin yaşadıklarının bazı duyuşsal verilerle daha fazla temasa geçmesini sağlamaktır çünkü travmatik olaylarla ilişkilendirilen tetikleyiciler genelde duyuşsal tecrübelerle alakalıdır. Bu tetikleyiciler belirlendikten sonra gencin bunların üstesinden daha iyi bir şekilde gelmesi olasıdır. Bu egzersizden sonra, olaya ilişkin özgün algısını değiştirebilecek olan genç, yeni veya aydınlatıcı bilgilerin neler olduğunu tespit etme konusunda teşvik edilir. Bu yeni içgörüler gencin travmayı anlamlandırmasına yardımcı olabilir.

Hayal etme tekniğini kullanarak hayalî bir seyahate çıkmak

Hayalî seyahatler gençleri, gelecekte ziyaret etmeyi hayal ettikleri hoş yerlere götürmek veya geçmişte yaşadıkları kötü tecrübelerle temasa geçirmek için kullanılabilir.

Hoş bir yerle temasa geçmek

Gencin hoş bir yerle temasa geçmesine yardımcı olmak için gevşeme egzersizlerine devam ederken onları hoş ve keyifli bir yerde olduklarını hayal etmeye davet edin. Böylece kendileri için rahat ve hoş bir yer seçebilirler. Gözleri kapalı hâlde bu hoş yeri hayal ederken danışman gençlerden hayal ettikleri yaşantıyı anlatmalarını isteyebilir.

Geçmişteki kötü yaşantılarla temasa geçmek

Hayalî seyahatler gencin geçmişindeki kötü yaşantılarla temasa geçmesini sağlamak için kullanılırken danışman, genci, olayın geçtiği yer ve zamana götüren hayalî bir seyahate çıkarır. Gençten sırasıyla şunları hayal etmesi istenebilir:

1. Geçmişteki kötü olayın geçtiği sahneye bakmak.
2. Bu sahnenin bir parçası olmak.
3. Sahnede istediklerine istediklerini söyleyebilir, bu insanlardan cevap alabilir ve olayın geçtiği sırada yapmak istedikleri her şeyi yapabilirler.
4. Hayalî seyahatlerini tamamlamadan önce söylemek istediklerini söyleyip yapmak istediklerini yapabilirler.
5. Son olarak, hayalî seyahati terk etmeleri ve danışmanlık seansındaki gerçek duruma geri dönmeleri istenir.

Seyahat tamamlandıktan ve gençlere gözlerini açmaları ve seyahate son vermeleri söylendikten sonra gençlerden renkli keçeli kalemle seyahatle ilgili akıllarına gelen şeyleri çizmeleri istenir. Çizimlerini tamamladıktan sonra çizdikleri hakkında konuşmaları istenebilir. Danışman, “Burada kırmızı büyük bir mürekkep lekesi var” veya “Resmin şurasında bir boşluk olduğunu fark ettim” gibi ifadelerle resim hakkında gözlemlerini aktarabilir. Resim hakkında yorum içermeyen ifadeler kullanan danışman, genci rahatsız edici sorularla sıklıkla eğer isterse onu resmi hakkında bilgi vermeye teşvik eder.

“Hayalî seyahatlerin resim yoluyla işlenmesi korkutucu değildir”

Buna alternatif olarak, gencin hayalinde istediği yere gitmekte özgür olmasını sağlamak için daha açık ve daha az kurgulanmış bir hayalî seyahat düzenlenebilir. Örneğin danışman gençten bir kapı önünde durduğunu ve bu kapıyı açtığında hatırladığı bir sahneyi gördüğünü hayal etmesini isteyebilir. Bu tür bir düzenlemede gündem oldukça açık uçlu olsa da hatırlanan sahneler sıkça önemli bir sahne olmaktadır. Yukarıda anlatılan sıra takip edilerek gencin sahneye uzaktan bakması, sonra içine dâhil olması, sahnedeki insanlarla konuşması ve orayı terk etmeden önce yapmak istediklerini yapması sağlanabilir. Bu süreçte gencin tıpkı sahneye girdiği gibi çıktığını da hayal etmesini istemek önemlidir. Bunun için arka kapıdan çıkması, kapıyı kapatıp orayı terk etmesi istenmelidir. Böylece genç, hayalinde de seyahatini tamamlamış olur. Bunu yapmakla gencin hayalî durumda kalmaya devam etmesi yerine danışmanlık sürecindeki realiteye tekrar dönmesi sağlanır.

Seyahat yukarıda anlatıldığı gibi gence bir resim çizdirilerek değerlendirilebilir. Danışman, gerçekleştirilen hayalî seyahatin bir değerlendirmesini yaptığında gencin ona gerçek hayatla ilgili bilgi vermesi mümkün olabilir. Bu durum danışmana kişisel bilgilerini paylaşması için imkân sağlar.

Düş çalışması

Gençlerin çoğu rüyalarıyla oldukça ilgilidir. Rüya onları şaşırtır ve gençler bu rüyalara belirli bir önem atfederler. Bazen rüyaların neredeyse gelecekte haber verdiğine inanırlar ve bu nedenle de rüyalarının yorumlanmasını isterler. Gençlerin gördüğü rüyaları bir tek kendilerinin yorumlayabileceğine inanıyoruz. Aslıyan gençlerin kendi rüyalarını kendilerinin yorumlamasıdır.

Daha önce de belirtildiği gibi rüyalarını yorumlamak isteyen gençlerden uyanır uyanmaz rüyalarını yazabilecekleri bir rüya kaydı tutmaları istenebilir. Fakat bazen gençlerin günlüğe not almadıkları ancak net bir şekilde hatırladıkları ve üzerinde konuşmak istedikleri bir rüya ile görüşme seansına geldikleri olur.

Burada rüyaları değerlendirmenin iki farklı yolu ele alınacaktır: Bunlardan biri sanatı kullanma, diğeri ise psikodramatik veya Geştalt terapisi yaklaşımı olacaktır (Psikodrama ve Geştalt terapisi arasında önemli benzerlikler vardır.).

Sanatla rüyaların yorumlanması

Sanat yoluyla rüyalar yorumlanırken gençten renkli keçeli kalemlerle rüyasının bir resmini veya taslağını çizmesi istenir. Bu resim rüyayı temsil eden bir resim olabilir veya sadece şekil ve renklerden oluşan soyut bir resim de olabilir. Bazen resim çizilirken genç aynı zamanda rüya hakkında konuşur. Bazen de sessizce rüyayı resmeder ve resim tamamlandığında danışman gence, “Resmini bana anlatır mısın?” diyebilir. Bu talebi, “Daha fazla ne söyleyebilirsin?” gibi genci, aklına gelen bilgileri daha derinlemesine inceleyip anlatmaya teşvik edecek sorular takip edebilir. Danışman gençten resimdeki bir nesne veya kişi olduğunu hayal etmesini isteyerek değerlendirme sürecini devam ettirebilir. Kişi veya nesne yerine geçen genç, ne hissettiğini veya düşündüğünü anlatmaya teşvik edilebilir. Aynı zamanda yerine geçtiği kişi veya nesne olarak bir şey söylemek isteyip istemediği de sorulabilir. Bu kişi veya nesne olduklarını hayal ederken gençten resimdeki başka bir nesne, kişi veya hayvana bir şeyler söylemesi istenebilir. Daha sonra kendilerini konuştukları nesne, kişi veya hayvan olarak hayal etmeleri istenen gençten söylenene cevap vermesi istenebilir. Böylece resmin iki farklı tarafı arasında bir diyalog kurulabilir. Bu diyalog sayesinde genç yeni ve beklenmedik bilgilere ulaşabilir ve gencin yaşadığı kötü olay veya sorunu hakkında içgörü kazanması sağlanabilir.

Rüyanın psikodramatik değerlendirilmesi

Psikodramatik yaklaşımla rüyalar değerlendirilirken gencin önce rüyayı anlatması istenir. Daha sonra gençten rüyadaki önemli kişi ve öğeleri temsil etmek üzere minder seçmesi istenir. Minderler yere rüyadaki ilişkilerine göre konulduktan sonra rüya yeniden anlatılır. Sonra gençten ilgili minderlerin arkasında durması istenir. Gençten, hangi yastığın arkasındaysa rüyadaki söz konusu öğe, nesne veya kişi olmanın nasıl bir şey olduğunu düşünmesi ve bu öğe, nesne veya kişi adına konuşması istenir. Minderden mindere geçilerek rüyanın farklı taraflarıyla bir diyalog kurulur. Psikodrama süreci boyunca danışman hem sözlü hem sözsüz davranışları gözlemlemesi ve bunlar hakkında geri dönüt vermesi gerekir. Böylece gencin duyguları hakkındaki farkındalığı artırılır ve konuyla ilgili düşünceleri canlandırılır ve bunların bir değerlendirilmesi yapılabilir.

Özet

Bu bölümde, gençlerin sorunlarını keşfetmelerine, duygularıyla başa çıkmalarına ve değişim geçirmelerine yardımcı olabilecek bir takım yaratıcı stratejileri ele aldık. Bu yaratıcı stratejilerin hepsinde gencin aktif olarak yer alması gerektiğinden, seçilecek stratejinin gencin yetenek ve ihtiyaçları doğrultusunda belirlenmesi gerekmektedir. Danışmanlık süresinde gençlere katılım konusunda tercih hakkı tanınmanın oldukça önemli olduğuna inanıyoruz. Ele aldığımız bütün stratejilerde, süreç boyunca ortaya çıkan düşünceler, duygular, tutum ve inançlar iyi bir şekilde değerlendirilmediği takdirde kullanılan tekniklerin faydasının tek başına sınırlı olduğu inancındayız.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Yaratıcı stratejiler sanatsal yöntemlerin, rol oynamanın, günlüklerin, gevşeme tekniklerinin, hayal gücü ve düş çalışmalarının kullanılmasını içerir.
- Sanat eserleri gençlerin mevcut mesele ve sorunları anlamalarına, duygularını keşfetmelerine ve içgörü kazanmalarına yardım edebilir.
- Yaptığı resmi gencin kendisinin yorumlaması tercih edilir.
- Gençleri aktif ve dinamik bir sürece dâhil eden rol oyunları gençlerin; duygularıyla temasa geçmelerine, ilişkilerini anlamalarına, benliklerinin farklı yönlerini incelemelerine, tercihlerini belirlemelerine ve yeni davranışları deneyip uygulamalarına yardımcı olmak için kullanılabilir.
- Günlük kayıtları ve rüya kayıtları gençlerin duygusal ve yaşadıkları ilişkilerle alakalı sorunları ile tekrar eden davranışları hakkında farkındalıklarını artırmak için kullanılabilir.
- Gevşeme egzersizleri, gençlerin özellikle stresli durumlarla başa çıkmak için gerginliklerini azaltmalarına yardımcı olabilir.
- Düş kurma tekniğini kullanmaları gençlerin benlik algılarını değiştirmelerine, yeni duygusal modeller ve davranış biçimleri kazanmalarına, olumsuz hatıralarını yeniden kurgulamalarına, kötü yaşantıları ile temasa geçmelerine ve rahat hissettikleri yere gidebilmelerine yardımcı olabilir.

15

Davranışçı ve Bilişsel Davranışçı Stratejiler

Bölüm 13 ve 14’te sembolik ve yaratıcı stratejileri inceledik. Bu stratejiler, gençlerin kendilerini tanımalarına ve sıkıntı veren duyguları ile gizli sorunlarının tam anlamıyla farkına vararak davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olabilir. Sembolik ve yaratıcı stratejiler aynı zamanda gençlerin inanç ve değerlerini tanımlamalarına, kavramalarına ve değiştirmelerine yardımcı olur. Bunun bir sonucu olarak bazı davranış değişiklikleri gözlemlenebilir. Bu bölümde davranışçı ve bilişsel davranışçı stratejileri inceleyeceğiz. Bu yöntemler; yapısal, amaç odaklı yaklaşımlara, aktif bir danışman ve aktif bir genç arasındaki iş birliğine ve güncel konulara verilen öneme dayanır. (Kutcher ve Marton, 1990). Davranışçı ve bilişsel davranışçı stratejiler özellikle davranışlara odaklanır, ancak sembolik ve yaratıcı stratejiler davranışları dolaylı yoldan etkiler. Davranışları doğrudan hedef alma işleminde, davranışlar değiştiği zaman duyguların da olumlu yönde etkileneceği varsayılır.

Araştırma bulguları davranışçı ve bilişsel davranışçı stratejilerin, kaygılı, depresif, saldırgan, muhalefet eden, motive olamayan ve kişiler arası ve sosyal beceriler konusunda sorun yaşayan gençler üzerinde belirli ölçülerde başarılı olduğunu ortaya koymaktadır. (Valliant ve Antonowicz, 1991; Finch ve ark., 1993; Wilkes ve ark., 1994; Biswas ve ark., 1995; Reinecke ve ark., 2006).

Davranışçı ve bilişsel davranışçı stratejiler aşağıdaki başlıklar hâlinde işlenecektir:

- Öz-denetim
- Bireye zarar verecek inançlara karşı durma
- Öfke kontrolü
- Güvenlik eğitimi
- Hayat stiline ilişkin amaçlar belirleme
- Karar alma

Öz-Denetim

Davranışsal öz-denetimi öğrenmenin dört aşaması vardır. Bunlar:

1. Sorun yaratan davranışın belirlenmesi
2. Davranışın gözlemlenmesi
3. Davranışın değerlendirilmesi
4. Davranışın yarattığı sonuçları belirleme

Öz-denetim ile ilgili sorunları bir kanala yönlendirmek gerektiğinde, bir danışmanın gence bu adımları açıklaması ve böylelikle davranışsal değişim yönünde bir plan hazırlanması yararlı olabilir.

Sorun yaratan davranışın belirlenmesi

Danışma sürecinde genç, sorun yaratan bir veya birden fazla davranış belirleyebilir. Örneğin, kendinden daha küçük kardeşiyle kavga ediyor ve bu sebeple sorun yaşıyor olabilir. Böyle bir problemi olan genç ilk başta küçük erkek kardeşinin davranışından yakınabilir ve onu suçlayabilir. Danışanın diğer bireylerin davranışlarını değiştiremeyeceğini kavramasını sağlamak proaktif danışmanın sorumluluğundadır. Bu gerçeği kavramasını sağlamak için danışman, bireye, “Kardeşinin değişebileceğini düşünüyor musun?” ve/veya “Kardeşinin davranışını değiştirebileceğini düşünüyor musun?” gibi sorular sorabilir. Gençlerin inançlarına bir bakıma meydan okuyan bu soruların bir sonucu olarak bireylerin sadece kendi davranışlarını değiştirme kapasitesine sahip olduklarını kavramaları umulur.

Davranışın gözlemlenmesi

Gençler, davranışlarını değiştirmek istiyorlarsa, yapmaları gereken ilk şey davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını tam anlamıyla kavrayabilmek için hâlihazırdaki davranışlarını gözlemlemektir. Sıklıkla sadece istenmeyen bir davranışın gerçekleştiği ve gerçekleşmediği zamanları gözlemlemek bile o davranışın değişimi ile sonuçlanabilir. Örneğin genç, kardeşiyle yaşadığı anlaşmazlığı fark ettiği zaman, sadece bu durumu gözlemlemiş olması bile yaşanan sorunun daha düşük bir yoğunlukta gerçekleşmesini sağlayabilir. Bunun sebebi, hedef alınan davranış gerçekleştiği zaman gencin farkındalığının artması ve bu sayede durumu değiştirmek için kısa sürede eyleme geçebilmesidir.

Günlük Tutmanın Yararı

Günlük tutmak, istenmeyen davranışlarını gözlemlemek isteyen gençler için yararlı olabilir. Gençler istenmeyen davranışın gerçekleştiği durumların ve/veya olayların kaydını tutabilecekleri gibi, hem geçmiş davranışlarının hem de istenmeyen davranışlarının sonuçlarını kaydedebilirler. Bu amaçla günlük tutmanın iyi bir yolu, davranışları sayfaların üç ayrı sütuna ayrıldığı bir not defterine kaydetmektir. Bu sütunlar şunlardır:

1. Durumdan / olaydan önce başkalarının davranışları (ve kendi duygularım)
2. Durumun / olayın tasviri (ve kendi duygularım)
3. Birey için oluşan sonuç (ve kendi duygularım)

Bunun için gencin her başlığın altına bu durumla ilgili o anki duygularını açıklaması istenir.

Ayrıca, bireyin kaydını tuttuğu her günü günlüğünde başlıklara ayırması ve bu sayede hedeflenen davranışın sıklığının ne yönde değiştiğini gözlemleyebilmesi de yararlı olabilir. Aşağıdaki kısımlar bu ayırım için uygun olabilir:

- Okuldan önce
- Sabah
- Öğleden sonra
- Okuldan sonra

“Gençlerden bazıları günlük tutmaktan hoşlanırken, bazıları hoşlanmazlar”

Günün belirtilen bölümlerinde istenmeyen davranışın ne sıklıkla meydana geldiği, istenmeyen davranışın kontrol altına alınması sırasında yaşanan sorunların ne sıklıkla ve hangi durumlarda oluştuğunun yazılması yararlı bilgiler sunabilir. Günlük tutmak danışmanın görüşme seansları arasında gence verdiği “ev ödevi” biçiminde de olabilir. Ancak bireylerin ev ödevlerini yalnızca bu görevi ilginç ve yararlı bulurlarsa yapacaklarını da unutmamak gerekir.

Davranışın değerlendirilmesi

Bu aşamada gencin davranışlarını kendi belirlediği ölçütlerle karşılaştırarak değerlendirmesi beklenir. Örneğin genç, erkek kardeşiyle kavga ettiği zamanları % 50 oranında azaltmayı denemeye karar verebilir. % 50 gibi bir oran belirlemek davranışı bir anda yok etmeye çalışmaktan daha gerçekçi bir hedeftir. Davranışı bir anda ortadan kaldırmaya çalışmak başarısızlığa yol açabilir.

Gençler, genellikle değişimi başarıyla tamamlama yolunda yeterli gelişimi gösteremediklerini hissettikleri anda motivasyonlarını kaybederler. Bu durumdan kaçınmak ve değişimin devam etmesini sağlayacak motivasyon ve teşviki sağlamak için genç, daha önceden belirlenen amaçları gerçekleştirmede gösterdiği başarıyı nicelik bakımından belirlemesi açısından desteklenebilir. Bu egzersizi daha ilginç kılmak için, bireyin hedeflenen davranışı bir tablo ya da grafik üzerinde gösterilerek gözlem sürecinde belirlenen taban çizgisi ile gerekli karşılaştırmayı yapması sağlanabilir.

Davranışın yarattığı sonuçları belirleme

Bireyin kendi kendisini kontrol etmeyi başarması isteniyorsa, hedefe ulaştığında ona bazı ödüllerin verilmesi gerekir. Sıklıkla bu ödüller kendiliğinden meydana gelir,

çünkü istenmeyen davranışlar değiştikçe olumsuz sonuçlar azalır ve olumlu sonuçlar tecrübe edilmeye başlanır. Ancak değişimin ilk aşamalarında, kendiliğinden oluşan bu sonuçlar fark edilebilir düzeyde olmayabilir. Bu sebeple bir ödül sistemi yaratmak daha mantıklıdır. Bu ödüller çeşitli biçimlerde olabilir. Ödüller, hedeflenen davranışın gerçekleşmesi sonucunda verilen yeni bir eşya ya da arzu edilen bir aktiviteye katılma gibi çeşitli türlerde olabilir. Ya da ödüller daha sonra belirli bir ödülle değiştirilmek üzere biriktirilecek kuponlar hâlinde hazırlanabilir.

Gençleri, öz-kontrollerini sağlama gibi önemli bir hedefi gerçekleştirme yönünde teşvik edebilmek için alacakları ödül ya da teşviklerin belirlenmesi kararını da onlara bırakmak gerektirir. Bazı durumlarda ebeveynler ya da önem arz eden diğer kişiler de ödül verme sürecine dâhil olabilirler. Örneğin genç, babasıyla pazarlığa girip ona şu teklifte bulunabilir: “Baba, eğer Bill’le kavgamı azaltıp haftada sadece üç sefere düşürürsem beni Cumartesi günü futbol maçına götürür müsün?” Böylelikle genç hem kendisi için dışsal bir güdüleyici belirlemiş hem de değişim için sorumluluk alma becerisini sergilemiştir.

Bireyin kendisine zarar verecek inançlarına karşı durma

Gençlerin genellikle kendilerine zarar verecek biçimde davranmalarına ve düşünmelerine yol açan bazı inançları vardır. Günümüzde gerçekçi duygusal davranış terapisi (rational emotive behaviour therapy-REBT) olarak bilinen gerçekçi duygusal terapinin yaratıcısı Albert Ellis, danışmanların, danışanlarının “mantıksız inançlarına” karşı durmaları gerektiğine dikkat çekmiştir. Gerçekçi duygusal davranış terapisi hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak isteyen okuyucular “Dryden ve ark. (2002)” tarafından kaleme alınan kitaptan yararlanabilirler. Ellis’in görüşleri ve bu görüşleri geliştirme yöntemi gençler için büyük yararlar sağlamaktadır.

Mantıksız inançlar (Gençlere danışmanlık yaparken, ‘kendine zarar veren inançlar’ tabirini kullanmayı tercih ediyoruz)

Gerçekçi duygusal davranış terapisinde, inançlar bireyleri amaçlarına ulaşmaktan alıkouyorsa, akıl dışı bir doğaları varsa (özellikle dogmatiklerse) ve deneysel açıdan gerçeklerle çelişiyorlarsa “mantıksız” kabul edilirler. İnançları bu şekilde etiketlemek birçok yetişkin açısından normaldir, ancak gençler bu durumdan o kadar da emin değildirler. Birçok genç basit mantık kurarak tartışmayı sever. Ellis’in “mantıksız inançlar” terimini kullanırsak, bazı sözde mantıksız inançların aslında mantıksız olmadığını, bu inançların aslında mantıklı bir temeli olduğunu iddia edebiliriz. Bu sebeple bu inançlara “mantıksız” demek bazı gereksiz tartışmalara yol açabilir. Ancak bu inançların “bireye zarar verecek inançlar” olduğunu söylersek muhtemelen herhangi bir tartışma çıkmayacak birçok genç bu kavramı anlayıp tanımı kabullenecektir. Bu

sebeple danışmanların “bireye zarar verecek inançlar” tabirini kullanmalarının daha uygun olduğuna inanıyoruz.

Gerçekçi duygusal davranışçı yaklaşımın değişim teorisi

Değişimle ilgili gerçekçi duygusal davranış terapisi kuramı gençlerle çalışırken oldukça yararlıdır. Bu kuram, bazen ABC çerçevesinde açıklanabilir. Bu çerçevede:

- A Harekete geçiren olaydır (*Activating*)
- B Olaya verilen tepkiyi şartlandıran İnanştır (*Belief*)
- C İse tepkinin Sonucudur (*Consequence*)

Harekete geçiren bir olay meydana geldiğinde genç, otomatik olarak hâlihazırdaki inançlarını kullanarak tepki verir. Bu inançlar bireyin tepkisini şartlandırır ve bu tepkiye ilişkin bazı sonuçlar doğar. Bu sebeple eğer gencin kendisine zarar verecek bazı inançları varsa, bu inançlar dışsal olaylara verdiği tepkileri şartlandıracak ve bu durum muhtemelen birey için olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Bunun bir sonucu olarak da birey kendini kötü hissedecektir.

“Davranışsal değişim duygusal değişimi sağlayabilir”

Eğer genç kendine zarar verecek inancını daha yararlı ve yapıcı bir inançla (ya da kuramın terminolojisiyle ifade edecek olursak ‘mantıklı bir inançla’) değiştirirse, o zaman harekete geçiren bir olay meydana geldiğinde, bu yeni inancın bir sonucu olarak daha farklı bir tepki verecektir. Daha farklı davranması gencin olumlu duygusal bir sonuca ulaşmasını sağlayacaktır. Bu sayede, bireyin kendini iyi hissetme ihtimali, kendine zarar veren bir inanca sahip olması durumunda tecrübe edeceği gibi kötü hissetme ihtimalinden daha fazla olacaktır.

Bireye zarar veren inanç türleri

Tablo 15.1’de yararlı ve yapıcı inançlarla karşılaştırılan, bireye zarar veren inançların bir listesini bulabilirsiniz. Bireye zarar veren inançlar aşağıdaki gibi kategorilendirilebilir:

- Gereklilik ve zorundalık inançları
- Felaket içeren inançlar
- Her zaman ve hiçbir zaman inançları
- Başkalarına karşı hoşgörüsüz davranışlarda bulunma ile ilgili inançlar
- Suçlama inançları
- Olumsuz benlik algısı inançları

TABLO 15.1 Bireye zarar verici inançlar ve yapıcı inançlar

Bireye zarar verici inançlar	Yapıcı inançlar
Gereklilik ve zorundalık inançları	
Arkadaşlarım bana karşı sadık olmalı.	Arkadaşlarım bana karşı bazen sadık davranmıyor, bunu böyle kabul etmek lazım. Bu durum bende bir sorun olduğu anlamına gelmiyor.
Diğer insanlar benim beklentilerimi karşılamalı.	Diğer insanlar benim beklentimi karşılayamayabilir.
Yaşıtlarımın isteklerini yerine getirmeliyim.	Ben de bir birey olabilirim ve kendi isteğime göre davranabilirim.
Kazanmalıyım.	İstatistik kanununa göre çoğu insanın kazanma ihtimali yüzde ellidir. Kendimi iyi hissetmek için kazanmak zorunda değilim.
Kendi isteklerimi değil, erkek kardeşimin isteklerini yerine getirmeli, onu memnun etmeliyim.	Kendimi iyi hissetmek için kendi ihtiyaçlarımı karşılamalıyım. Kendimi iyi hissettikten sonra başka insanları da düşünebilirim.
Ölüm döşeğindeki amcamı her gün ziyaret etmek zorundayım.	Bir seçeneğim var. Ölen amcamı her gün ziyaret edip etmeyeceğime kendim karar verebilirim.
Felaket içeren inançlar	
Bir daha asla okula geri dönemem. Bu çok utanç verici bir durum. Diğer öğrencilerin yüzüne bakamam.	Ben benim, iyiyim. Herkes zaman zaman hata yapabilir. Ben normalim ve kendim olmaktan gurur duyuyorum.
Bu proje üzerine çalışmayı bıraksam da olur; çünkü zaten tam bir başarısızlık.	Böylesine zor bir projeyi üstlenmekle iyi ettim. Bu tam anlamıyla bir başarısızlık değil. Hâlâ bazı olumlu sonuçlar alma şansım var.
Bu kadarı çok fazla. Artık dayanamıyorum.	Dayanabilirim, geçmişte hep dayandım. Şimdi de dayanacağım.
Artık kimse bana saygı duymayacak.	Kendimi iyi hissetmek için başkalarının bana saygı duymasına ihtiyacım yok, ben iyiyim.
Her zaman ve hiçbir zaman inançları	
Anneme sormayacağım çünkü her zaman "hayır" diyor.	Anneme soracağım; çünkü "evet" diyebilir.
Hiçbir şeyi başaramıyorum.	Bazen başarılı, bazen de başarısız oluyorum. Ben insanım ve bu normal bir durum.
Herkes her zaman beni eleştiriyor.	İnsanlar bazen beni eleştiriyor ama bu normal. Çünkü her zaman herkesi memnun etmek mümkün değil.
Hiçbir zaman hata yapmamalıyım.	Herkes hata yapar. Hata yapmaktan kaçınmanın tek yolu hiçbir şey yapmamaktır. Ve ben böyle biri değilim.
Başkalarına karşı hoşgörüsüz davranışlarda bulunma ile ilgili inançlar	
Beni sinirlendiriyor, çünkü kütüphaneden aldığım kitaplarımı ödünç alıyor ve geç getiriyor.	O sadece dikkatsiz biri. Kitaplarımı ona vermem gibi bir seçeneğimin olduğunu biliyorum.
Kararlaştırmamıza rağmen dersten sonra benimle buluşmaya gelmedi. Beni aptal durumuna düşürmek için bile bile ecti.	Muhtemelen unuttu. O böyledir işte, bu konuda yapabileceğim bir şey yok. Hatalı olan o. Kendimi iyi hissedebilirim.
Küçük erkek kardeşim beni sinirlendiriyor çünkü kendi üzerine düşen görevleri yapmıyor.	Erkek kardeşim tembel. Onu değiştiremem. Bu nedenle onun davranışını göz ardı edeceğim ve kendim çalışkan biri olmaktan gurur duyacağım.
Suçlama inançları	
Ödevimi yapamıyorum, çünkü kız kardeşim benden sürekli onunla oyun oynamamı istiyor.	Kendim için yapacağım daha önemli işler olduğu zaman kız kardeşimle oyun oynamak zorunda değilim.
Eğer beni kızdırmasaydı ona vurmazdım. Başımın derde girmesinin suçlusu o.	Can sıkıcı davranışlarıyla başatmenin başka yollarını bulabilirim. Bu sayede başım derde girmez.
Derse hep geç kalıyorum, çünkü pastanedekiler çok yavaş.	Geç kaldığım için sadece kendimi suçlayabilirim, çünkü pastaneye daha erken gidebilirim. Olanların kontrolü benim elimde.

TABLO 15.1 (Devamı)

Olumsuz öz algı inançları	
Ben kurbanım.	Güçlüyüm.
Ben hep kaybederim.	Ben kazanırım.
İyi değilim.	İyiyim.
Değersizim.	Değerliyim.
Beceriksizim.	Becerikliyim.
Kötü bir insanım.	İyi bir insanım.
Yeteneksizim.	Yetenekliyim.
Aptalım.	Zekiyim.
Sevilecek bir insan değilim.	Sevilecek bir insanım.

Bu tablonun bir çıktısını www.sagepub.co.uk/geldardadolescents adresinden alabilirsiniz.

Gereklilik ve zorundalık inançları

Bu inançlar aşağıdaki ifadelerin kullanımında olduğu gibi kendini gösterir:

Diğer insanlar her zaman sorumlu *davranmalı*.

Yaşıtlarımla uyum içinde *olmalıyım*.

Kendi istediğimi yapmaktansa erkek kardeşimi *memnun etmeliyim*.

Ölüm döşeğindeki amcamı her gün ziyaret etmek *zorundayım*.

Zaman zaman bu türde inançlar gençlere zarar verici nitelikte olabilir. Bu inançlar gençlerin karşılanamayacak beklentilere sahip olmalarına ve/veya kendi ihtiyaçlarını karşılamaktan ziyade başkalarının istediklerini yapmalarına neden olabilir.

Felaket içeren inançlar

Felaket içeren inançlar gencin birkaç seçeneğinin kaldığına ya da korkunç büyüklükte bir felaketin gerçekleştiğine ya da gerçekleşeceğine inanmasına yol açabilir. Örneğin genç aşağıdakilere inanıyor olabilir:

Bir daha asla okula geri dönemem. Bu çok utanç verici bir durum. Diğer öğrencilerin yüzüne bakamam.

Bu proje üzerine çalışmayı bıraksam da olur, çünkü zaten tam bir başarısızlık.

Bu kadarı çok fazla. Artık dayanamıyorum.

Artık kimse bana saygı duymayacak.

Bu ifadelerin son derece yıkıcı olduğu aşikârdır, çünkü gelecek için hiçbir seçenek bırakmazlar ve gencin kaçınılmaz bir biçimde çaresiz ve depresif hissetmesine neden olurlar.

Her zaman ve hiçbir zaman inançları

“Her zaman” ve “hiçbir zaman” inançları gerçeğin bir abartısıdır ve bireyin kendini kötü hissetmesine yol açarlar. Çünkü olumlu olayların meydana geldiği zamanlar göz ardı edilir ya da inkâr edilir. Tipik “her zaman” ve “hiçbir zaman” ifadeleri şunlardır:

Anneme sormayacağım, çünkü *her zaman* “hayır” diyor.

Hiçbir zaman hiçbir şeyde başarılı olamıyorum.

Herkes *her zaman* beni eleştiriyor.

Hiçbir zaman hata yapmamalıyım. (Bu “meli” ve “hiçbir zaman” inancının birleşimidir.)

Ödevlerimi *her zaman* zamanında tamamlamak zorundayım. (Bu “zorundalık” ve “hiçbir zaman” inancının birleşimidir.)

Hiç boş vaktim olmuyor. *Her zaman* çalışmak zorundayım.

Başkalarına karşı hoşgörüsüz davranışlarda bulunma ile ilgili inançlar

Başkalarına karşı hoşgörüsüz davranışlarda bulunma ile ilgili inançlar, diğer insanların doğaları itibarıyla birer umutsuz vaka, kötü ya da art niyetli olduklarını, yapmaları gerekenleri yapmadıklarını ve genellikle gencin beklentilerini karşılamadıklarını öne süren inançlardır. Örneğin:

Beni sinirlendiriyor, çünkü kütüphaneden aldığım kitapları ödünç alıyor ve geç getiriyor. Beni kasıtlı olarak sıkıntıya sokuyor.

Planladığımız gibi dersten sonra benimle buluşmaya gelmedi. Beni aptal durumuna düşürmek için bile ekti.

Küçük erkek kardeşim beni sinirlendiriyor, çünkü kendi üzerine düşen görevleri yapmıyor.

Bu inançlar olumsuz duygulara yol açıp ilişkileri zedeleyebilir.

Suçlama inançları

Bu inançlar söz konusu olduğunda, gençler içinde bulundukları durum için başkalarını suçlarlar. Başkalarını suçlayarak kendileri değişmek yerine, bir çeşit bahane bularak değişimi başkalarından beklerler. Bunun yıkıcı bir davranış olduğu ortadadır, çünkü kimse bir başkasının değişmesini sağlayamaz, bu nedenle tatmin edici olmayan bu durumun varlığını sürdürmesi kaçınılmazdır. Suçlama inançlarının tipik örnekleri şunlardır:

Ödevimi yapamıyorum, çünkü kız kardeşim sürekli olarak kendisiyle oynamamı istiyor.

Derse hep geç kalıyorum, çünkü pastanedekiler çok yavaş.

Eğer beni kızdırmasaydı ona vurmazdım. Başımın derde girmesinin suçlusu o.

“**Başkalarını suçlamak sorumluluk almaktan kaçınmaya neden olur,**”

Olumsuz benlik algısı inançları

Olumsuz benlik algısı inançları bireylerin kendilerini olumsuz bir biçimde tarif etmelerine yol açan inançlardır. Örneğin:

Ben kurbanım.

Ben hep kaybederim.

İyi değilim.

İşe yaramazım.

Beceriksizim.
Kötü bir insanım.
Yeteneksizim.
Aptalım.
Sevilecek bir insan değilim.

Yapıcı inançlar

Bu bölümde açıklanan bireye zarar verecek inançların yerini alması gereken yapıcı inançlar Tablo 15.1’de belirtilmiştir.

Gençlerdeki kendine zarar verici inançların kökenleri

Gençlere danışmanlık yaparken kendilerine zarar verecek inançlarının kökenini anlamak önemlidir, çünkü bu inançlara zihinlerinde geçerlilik kazandıran şey, bu inançların kökenleridir. Gençlerin kendilerine zarar veren inançların birçoğu çocukluk sürecinde yetişkinlerin doğrudan ya da dolaylı olarak onlara verdikleri mesajlar sonucunda oluşur. Bu mesajlardan bazıları çocukluk dönemi için uygundur ve çocuk için sosyal ve ahlak gelişimi için bir çerçeve oluşturur, ancak ergenlikte ve yaşamın daha sonraki evrelerinde bu inançlar yıkıcı olabilir ve bireye zarar verebilir.

Birçok çocuğa yetişkinlerin istediği şeyleri *yapmaları gerektiği* ya da bu şeyleri *yapmak zorunda* oldukları söylenmiştir. Ayrıca, bazı şeylerin *her zaman* gerçekleştiği ya da *hiçbir zaman* gerçekleşmediği söylenmiştir. Sıklıkla, eğer doğru şeyleri yapmazlarsa bir *felaketin* gerçekleşeceğine inandırılmışlardır. Üstelik yetişkinlerin onaylamayacağı biçimde davrandıkları zaman hoşgörüsüz bir tutumla karşı karşıya kalmışlardır. Sonuç olarak kendileri de başkalarına karşı *hoşgörüsüz* davranmayı öğrenmişlerdir. Çocuklar hata yaptıkları için, işler yolunda gitmediğinde genellikle suçlanırlar. Bu kaçınılmazdır. Böylece davranışları için başkalarını *suçlamalarına* yol açan bazı inançlara sahip olurlar. Çocuklar yetişkinlerde gözlemledikleri davranışları kendilerine örnek alırlar ve birçok çocuk, yetişkinlerde gözlemledikleri davranışlar sebebiyle gelecekte onlara sorun yaratacak bazı inançların aslında sahip olmaları gereken inançlar olduğuna inanır.

Gençlere danışmanlık yaparken bireye zarar verici inançlara nasıl engel olunmalıdır?

Gerçekçi duygusal davranışçı kuramın tekniklerini gençlerde kullanırken, normalde yetişkinlerde kullanılan süreçleri gençlerin gelişim süreçlerini göz önünde bulundurarak düzenlemek gerekir. Danışmanlar olarak gençlerin yetişkinlerden farklı olduğunu kabul etmemiz gerekir. Çocukken doğal ve kaçınılmaz olarak öğrendikleri bazı inançların artık çocukluktan çıkma evresinde olan gençlerde değişmesi gerekir.

Danışmanın, gencin zarar verici inançlarını gerçekçi duygusal davranışçı kuramın tekniklerini yetişkinlerde kullanıldığı gibi doğrudan ve aktif bir biçimde kullanmaya kalkışması, gencin sürece yabancılaşmasına neden olabilir. Bunun sebebi gencin yıllardır sahip olduğu inançlara saygısızca yaklaşmış olması ve bu inançların onaylanmamış olmasıdır.

Gencin zarar verici inançlarını değiştirme sürecinde danışmanların izlemesi gereken iki aşama vardır. Bu aşamalar:

1. Genç mevcut inançları için övülmelidir. Bireye bu inançların geçmişte, yani çocuklukta kendisine yarar sağlamış olduğu söylenmelidir.
2. Bireye mevcut inançlarının yıkıcı olduğu ve bu davranışların değişmesi gerektiği yönünde bilgi verilmelidir. Gence artık bu inançların esiri olmadığı, eğer isterse bunları reddetme özgürlüğünün olduğu anlatılmalıdır.

Bu inançlarla mücadele etme işlemi gencin sorunlarını tartıştığı yönetime paralel bir biçimde gerçekleştirilmelidir. Ergen iletişimine paralel olarak gerçekleştirilen bu tartışma bir çeşit kendini ifade etmeyi gerektirebilir. Danışmanın kendi görüş ve inançlarını, gencin kendi inanç sistemine entegre etmesini sağlayacak bir biçimde gençle paylaşması uygun olur. Örneğin danışman şöyle bir cümle kurabilir: “İnsanlar bana bazı şeyleri yapmam gerektiğini söylediklerinde sıkıntı yaşıyorum. Diğer insanların yapmam gerektiğine inandığı şeyleri yapmaktansa kendi seçtiğim şeyleri yapmayı tercih ederim.” Böyle bir ifadede bulunan danışman, kendi bireysellik ihtiyacını ve diğer insanların beklentilerinden fazlasıyla etkilenmeden kendi kararlarının sorumluluğunu alma arzusunu ifade eder.

Yukarıdaki gibi bir açıklamada bulunan danışman, gerçek dünyanın talepleri karşısında her zaman istediğimizi yapamadığımızı, fakat başka insanların beklentilerine ne zaman ve nerede uyacağımıza kendimizin karar vermesi gerektiğini belirterek danışana yardım etme sorumluluğunu yerine getirmiş olur. Danışman şu cümleyle devam edebilir. “Bazen, diğer insanların isteklerini yerine getirmeyi tercih ederim. Örneğin, bir okulda çalışmayı seçtiğim için oradaki kurallara uymak zorundayım.” Bu sebeple, danışman genel bir kural olarak *meli, malı gibi gereklilik ve zorunluluk* inançlarının bireye zarar verebileceğini belirterek ancak bazen ortaya çıkma olasılığı olan olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalmamak için diğer insanların beklentilerine uymayı tercih ettiğimiz zamanların da olabileceği mesajını vermiş olur.

“Yapılan seçimlerin sonuçlarının dikkate alınması gerekir”

Yıkıcı inançlarla başa çıkabilmek için geliştirilecek bir süreç genç için de yararlı olabilir. Danışman geçmişte bir takım inançlara sahip olduğu, ancak kendisine yarar sağlamadığı için bu inançları değiştirdiğinden bahsedebilir. Ayrıca danışmanın “Bu inancın kaynağını nedir? Size her zaman en yüksek standartları karşılamamız gerektiğini kim söyledi?” gibi yararlı sorular sorabilir. Danışman bireye bu soruları sorarak bireyin sahip olduğu inançların çocukluğunda kendisi için uygun olduğunu kavramasını sağlar. Danışman ayrıca, çocukken, ebeveynlerinin kendilerine ne yapmaları gerektiğini söylemeye, onlara belirli inançları ve standartları öğretmeye hakları olduğunu, ancak bu değer ve standartların artık değişebileceğini, çünkü artık bireyin hayatını eskiden olduğu gibi ebeveynlerinin kontrol etmediğini belirtebilir.

Gençlerin kendilerine zarar verici inançlarını değiştirme sürecinde hem danışanın hem de danışmanın inançlarına saygı gösterilen bir görüşme yöntemini kullanmayı tercih ederiz. Ayrıca, bu süreçte, mevcut inançların bir zamanlar yararlı olduğu kabul edilir, ancak içinde bulunulan zaman dilimi içinde ne kadar yararlı oldukları konusu tartışmaya açılır. İnançlar ve bu inançların kaynakları tartışıldıkça, genç düşüncelerinde daha esnek hâle gelir. Danışmanın amacı, gencin inançlarını yeni bir takım inançlarla değiştirmek değildir. Danışman bunun yerine, gencin alternatif inançları düşünebilmek için kendini özgür hissetmesini ve kendine zarar verecek inançları açık yüreklilikle ve isteklilikle keşfetmesini ve değiştirmesini sağlamaya çalışır. Bu sebeple, proaktif danışman gence yeni düşünce biçimleri empoze etmeye çalışmaz, sadece onun için bir mücadele ortamı yaratır ve onun bu durumla kendi başına baş edebilmesini sağlamaya çalışır.

Yeni inançların gelişmesine yardımcı olabilmek için, bireye zarar verecek inançların yerini alabilecek yapıcı inançlar beyaz bir tahta üzerinde listelenebilir. Aynı zamanda, eğer genç isterse, Bölüm 14'te de açıklandığı gibi, rol oynama ve hayal gücünü kullanma gibi süreçlerden yararlanılarak gencin, yeni inançlar edinmenin, mevcut inançlara körü körüne tutunmanın ya da eski bir inancın bir yönünü korurken diğer yönünü reddetmenin yaratacağı sonuçları keşfetmesine yardımcı olunabilir.

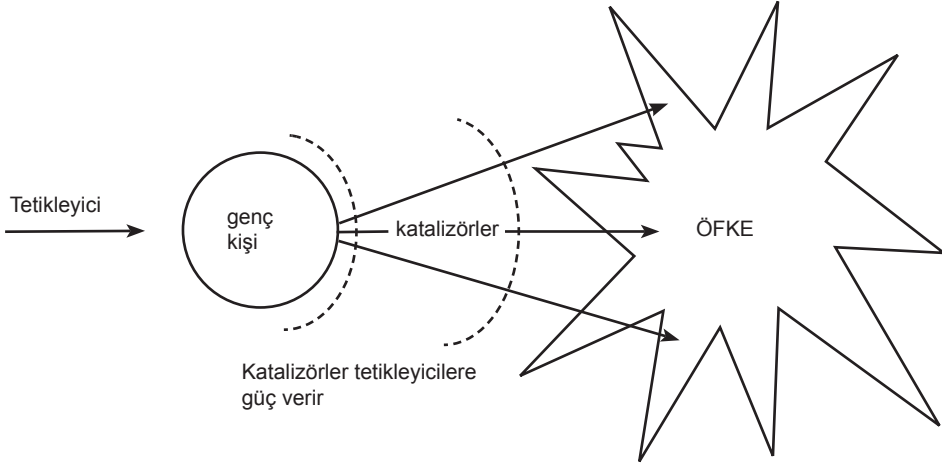
Öfke Kontrolü

Feindler ve Ecton (1986), Fodor (1992) ve Forman'ın (1993) da içlerinde bulunduğu birçok uzman, gençlerin öfke kontrolü hakkında daha fazla bilgi edinmemize katkısı olmuştur. Öfke kontrolü sorunu olan gençlerin bu davranışlarını dışa vurmaları ve öfkeli davranışlara yol açabilecek kişisel tetikleyici ve inançlarını kavramaları gerektiği yönünde genel bir görüş vardır. Gençlerin öfke kontrolünde açıkça belirlenmiş beş aşama vardır. Bu aşamalar şunlardır:

1. Gencin öfkeli tepki verme örüntüsünü tanımlamak.
2. Öfkeyi dışa vurmak.
3. Kişisel tetikleyicileri ve katalizörleri (hızlandırıcıları) tanımlamak.
4. Gencin kendi kişisel gücüne odaklanmak.
5. Kontrol seçeneklerini seçmek.

Gencin öfkeli tepki verme örüntüsünü tanımlamak

Her genç kendine özgü ve eşsizdir, bu sebeple öfkeli bir tepkiyle sonuçlanan her davranış örüntüsü her birey için farklıdır. İstenmeyen davranış örüntüsü değiştirilmeden önce, gencin bu örüntüyü tanıması ve kavraması gerekir. Danışman, bireyin bunu öğrenmesine yardımcı olabilmek için gençten aşağıdakileri açıklanmasını isteyebilir:



Şekil 15.1 Öfkeyi dışsallaştırma

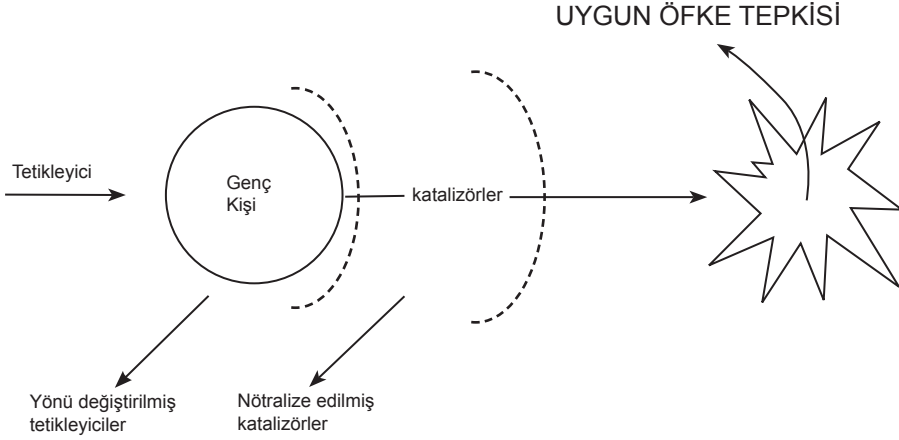
1. *Tetikleyiciler, kendi davranışları, duyguları ve öfke patlaması* anında başkalarının davranışları da dâhil olmak üzere bir öfke patlamasının öncüleridir.
2. *Öfke patlaması esnasında gösterilen davranışlar.* Örneğin, sözlü ya da fiziksel şiddet uygulamak. Bu davranışları açıklayan genç aynı zamanda verdiği tepkilere ek olarak yaşadığı fizyolojik ve duygusal durumu hakkında da konuşmaya teşvik edilebilir.
3. *Öfke nöbetinin yarattığı sonuçlar.* Bu aşamada genç öfkelenmesinin kısa ve uzun vadede yarattığı sonuçların kendisini iyi mi yoksa kötü mü hissetmesine yol açtığını çözümlemek için teşvik edilebilir.

Yukarıdaki konuların tartışılması ile gençten istenmeyen davranışlarını pekiştiren ve/veya değişimini güçleştiren engelleri tanıyabilmesi beklenir.

Öfkeyi dışa vurma

Gencin davranış örüntüsünü anlayabilmesi için danışman beyaz bir tahtaya Şekil 15.1’de gösterilen modeli çizebilir. Bu model, “öfkeyi” ve genci ayrı varlıklar olarak tanımlayarak gencin öfkesini dışsallaştırır. Burada “öfke” sanki kendi başına bir varlık ve kendine has bir kişiliği varmış gibi gösterilir.

“**Duyguları dışa vurma genci bu duyguyu kontrol etmeye iter,**”



Şekil 15.2 *Yönü değiştirilmiş tetikleyiciler ve katalizörler*

Öfkeyi harekete geçiren tetikleyiciler doğrudan öfkeyi etkilemez, ancak etkisini genç üzerinde gösterirler. Genç bu tetikleyicilerin öfkeyi harekete geçirip geçirmeyeceğini ve zarara neden olacak bir patlamaya yol açıp açmayacağını kontrol edebilir. Genç birey ve dışı vurulmuş öfke arasında katalizörlerin doldurduğu bir alan vardır (bk. Şekil 15.1). Bu katalizörler genci aldatıp tetikleyicilere yenilmesine ve bu yolla öfkenin harekete geçmesine yol açarlar. Ayrıca katalizörler tetikleyicilere fazladan güç verirler.

Şekil 15.1’de gösterilen öfke modeli gencin bir çeşit ikilemde kalmasına yol açar. Birey, tetikleyicilerin, katalizörlerin ve öfkenin kontrolünü eline alıp güçlü olmayı seçebilir ya da gücü tetikleyiciler, katalizörler ve öfkelerle bırakıp kontrolü onların ele almalarına sebep olabilir. Eğer genç güçlü olmayı seçerse, Şekil 15.2’de gösterildiği gibi tetikleyicilerin yönü değişir, katalizörler nötralize edilir. Böylece öfkenin ifadesi daha uygun, daha zararsız ve daha iyi bir biçimde gerçekleşir.

Öfke modelinin kişisel ikilemi incelendiğinde, gencin eğer isterse bu modelde en güçlü öge olabileceğini kavraması gerekir. Danışman şu soruları sorabilir: “Öfke tarafından kontrol edilmek mi yoksa öfkeyi kontrol etmek mi istiyorsun?”, “Kim daha güçlü, öfke mi sen mi?” Ayrıca “Tetikleyici ve katalizörlerin seni kandırıp öfkenin kontrolü ellerine almalarına izin mi vereceksin? Yoksa tetikleyicilerin yönünü değiştirmek ve katalizörleri nötralize etmeye mi çalışacaksın?” Genç büyük bir ihtimalle, eğer kontrolü eline alırsa ortaya çıkacak sonuçların kendisi için daha iyi olacağını kavrayacak, buna karşın tetikleyici ve katalizörlerin öfkeye güç katmasına ve öfkenin kontrolü ele almasına izin verirse olumsuz sonuçların doğmasının kaçınılmaz olduğunu fark edecektir.

Kişisel tetikleyici ve katalizörleri tanımlama

Tetikleyiciler öfke patlaması ve saldırganlıktan önce oluşan dış etmenlerdir. Tetikleyici örnekleri Tablo 15.2’de gösterilmiştir. İlk başta danışman genç danışanının genellikle öfke patlamalarıyla ilişkilendirdiği tetikleyicilerin bir listesini hazırlamasını isteyebilir.

Tablo 15.2 Tetikleyiciler, katalizörler ve alternatif inançlar

Tetikleyiciler (harekete geçiren olay)	Katalistler (bireye zarar verici inançlar)	Alternatif inançlar (katalizörü nötralize etmek için kullanılan inançlar)
Alay edilmek	Diğer insanlar bana her zaman saygı duymalı.	Bazen insanlar saygısızca davranabilir; ben bunun üstesinde gelebilirim, çünkü iyi olduğumu biliyorum.
Biri bana yapmak istemediğim bir şeyi yaptırmaya çalışıyor.	Benden yararlanmaya çalışıyorlar.	Ben benim ve kendi kararlarımı verebilirim.
Beni zorluyor.	Diğer insanlar bana saygı duymuyor.	Bununla başa çıkabilirim, çünkü iyi olduğumu biliyorum.
Utanmak.	Diğer insanlar benden daha iyi.	Ben benim, ben iyiyim.
Hata yapmak.	Hata yapmak bir felakettir.	Herkes hata yapar, bu normaldir. Bu yüzden ben de normalim.
Sırada beklemek.	İlk önce bana hizmet edilmeli.	İlk önce bana hizmet edilse iyi olurdu ama sadece ben değil, herkes sırada bekliyor.
Bir şeyi başarılı bir biçimde yapamamak.	İşe yaramazın tekiyim.	Bazı şeyleri gerçekten iyi yapıyorum, bazıları içinse biraz zamana ihtiyacım var. Kimse mükemmel değildir.
Bir şeyi başarılı bir biçimde yapamamak.	İşe yaramazın tekiyim.	Bazı şeyleri gerçekten iyi yapıyorum, bazıları içinse biraz zamana ihtiyacım var. Kimse mükemmel değildir.
Bir şey kaybolduğu zaman.	Birisi almıştır.	Yanılıyorum, eğer sakın olup ararsam bulabilirim.
Hakkının başkaları tarafından istenmeden ihlal edilmesi.	Haklarıma saygı duymuyorlar.	Sadece dikkatsizler, onlara neye ihtiyacım olduğunu söyleyebilirim.
Biri yapmasını istediğim bir şeyi yapmıyor.	Diğer insanlar beklentilerimi karşılamalı.	Diğer insanlar beklentilerimi karşılamak zorunda değildir.
Adaletsiz bir davranışa maruz kalmak.	Bana her zaman adil davranılmalı.	Hayat her zaman adil değildir.
Bir oyunu kaybetmek.	Ben her zaman kazanmalıyım.	Eğer % 50 oranında kazanıyorsam iyi durumdayım demektir.
Otorite sahibi biri tarafından ne yapacağının söylenmesi.	Otorite sahibi insanların bana ne yapacağımı söyleme hakları yoktur.	Bazı durumlarda bana ne yapacağımın söylenmesini kabul ediyorum, bu normaldir.

Bu tablonun bir çıktısını www.sagepub.co.uk/geldardadolescents adresinden alabilirsiniz.

Danışmanın bu tetikleyicilerin bireyin hayatı boyunca kaçınılmaz bir biçimde ortaya çıkıp çıkmayacağı konusunu gençle konuşması yararlı olabilir. Tetikleyicilerin kaçınılmaz olduğunun fark edilmesi öfke kontrolünün oldukça önemli bir parçasıdır. Gençlerin tetikleyicilerin durdurulamayacağını, bunun hayatın doğal bir parçası olduğunu anlamaları gerekir. Burada gencin tepkisinin önemli olduğu, birey eğer isterse tepkisini kontrol edebileceği vurgulanır.

Tetikleyicilere katalizörler güç verir. Katalizörler bireye zarar veren inançlardır, bunların örnekleri ise Tablo 15.2’de gösterilmiştir. Örneğin “Biri bana yapmak istemediğim bir şeyi yaptırmaya çalışıyor” tetikleyicisini göz önüne alalım. Bu inanca güç verecek katalizör “Birileri benden yararlanmaya çalışıyor.” inancı olabilir. Bu inanca

karşı konulmalıdır, çünkü bireye zarar verebilir (Bireye zarar verecek inançlara karşı durma üzerine yaptığımız tartışmaya göz atınız.). Danışmanlar gençlere hem tetikleyicileri hem de katalizörleri tanımları konusunda yardımcı olmalıdır. Daha sonra katalizörler tekrar gözden geçirilebilir, bunlara karşı durulabilir ve bahsi geçen katalizörler tetikleyicilere güç vermeyecek daha yararlı inançlarla değiştirilebilir.

Kişisel güce odaklanma

Gençler hayatları üzerinde kontrol sahibi olmak isteyecekleri bir aşamadırlar, bu sebeple güç ve kontrol konuları onlar için önemlidir. Şekil 15.2’de gösterilen öfke kontrol modeli bu sebeple gençlere hitap edebilir. Çünkü gençler genellikle, eğer dilerlerse tetikleyicilerin etkisi üzerinde güç ve kontrol sahibi olabileceklerini ve bireye zarar verecek inançları daha yararlı inançlarla değiştirerek katalizörleri nötralize edebileceklerini fark ederler. Ayrıca gençler genellikle kontrol edilmeyi sevmezler, bu sebeple öfkeleri tarafından kontrol edilmektense öfkelerini kontrol etme isteği duyabilirler.

Bazı gençler öfkelerinin şiddet içeren taraflarını sergilemekten vazgeçmek istemezler, çünkü şiddet uygulamak bir çeşit güç hissi tatmalarına sebep olabilir. Bu sebeple gencin güçlü olmanın ne gibi getirileri olduğunu tanımlaması yararlı olabilir. Birey bu yararları tanımlarsa, şiddete başvurmadan güç tatmini elde etmenin yollarını bulabilir. Örneğin, genç için saldırganlığın bir getirisi başkaları tarafından kendisine saygı duyulduğunu hissetmesi olabilir. Eğer saldırgan davranışından vazgeçerse, saygı elde etmenin başka yollarını bulması gerekecektir. Danışmanla gerçekleştirilen tartışma sonucunda, öfkelerini kontrol altına alarak gücünü farklı bir biçimde ortaya koyan genç, aşağıdakiler sayesinde başkalarının saygısını kazanabileceğini fark edebilir:

- Kendine olan saygının artması.
- Kendine olan güvenin artması.
- Olgun biri olarak görülmek.
- Güçlü ve kendi kendini kontrol edebilen biri olarak görülmek.
- Değerlerini ve inançlarını savunabilmek.

Tersine genç, öfkelerini ifade etmek için kabul edilemez yollara başvurursa, ortaya olumsuz sonuçların çıkması kaçınılmazdır. Genç, hem yaşlıları hem de yetişkinlerle, özellikle otorite konumundaki yetişkinlerle, tartışmalara girebilir, sorunlar yaşayabilir. Bu gibi durumlarda danışmanın şuna benzer cümleler kurması gerekir: “Görünüşe göre sen öfkeyi değil de, ‘öfke’ kontrolü eline aldığında başın derde giriyor. ‘Öfke’yi kontrol edebildiğin zaman ise sorun yaşamıyorsun.” Elbette, öfke kontrolünde güç ve kontrol konuları, kontrolü kimin elinde bulundurduğu göz önüne alınarak incelenmelidir: Öfke mi genci kontrol ediyor, yoksa genç mi öfkeyi kontrol ediyor?

Kontrol seçeneklerini seçme

Gençlerin tetikleyiciler ve/veya katalizörlerle başetmelerini sağlayacak birçok strateji vardır. Bu stratejiler uygulandığında, tetikleyiciler ve/veya katalizörlerin neden olduğu öfkeli davranışların kabul edilemez seviyelerde açığa çıkması önlenir. Bu stratejiler şunlardır:

- Tetikleyicilerden kaçınma.
- Uyarılma semptomlarını tanıma.
- Düşünceyi durdurma tekniğini kullanma.
- Gevşeme tekniklerini kullanma.
- Bireye zarar verecek davranışlara karşı durma.
- İçselleştirilmiş öfkeyle başa çıkma.
- Öfkeyi uygun bir biçimde ifade etme.
- İhtiyaçların karşılanması için daha yapıcı yollar bulma.

Tetikleyicilerden kaçınma

Genç, öfke ya da saldırgan davranışlara yol açacak tetikleyicileri tanımlayabildiği zaman, tetikleyicilerin hangi durumlarda diğerlerinden daha sık ortaya çıkabileceğini de ayırt edebilir. Geliştirilmiş öfke kontrolü stratejilerini öğrenme sürecinde, gençlerin tetikleyicilerin oluşmasının olası olduğu durumlardan özellikle kaçınmaları yararlı olabilir. Örneğin, okulun spor sahasına gitmek bireyin daha önceden kabul edilemez öfkeli davranışlar göstermesini tetikleyen bireylerle temasa geçmesine sebep olabilir. Başka durumlarda ise bireyin saldırgan bir davranış sergilemekten kaçınmak için bulunduğu yeri terk etmesi faydalı olabilir. Tetikleyicilerden kaçınmak yararlı bir strateji olsa da gencin öfkeyi içselleştirmesine sebep olabilir. Bu konuya aşağıdaki kısımlarda değinilecektir.

“Kışkırtıcı durumlardan kaçınmak yararlı olabilir”

Uyarılma semptomlarını tanıma

Gencin öfkeli tepki vermesi muhtemel olan durumlarda yaşayacağı fizyolojik uyarılma semptomlarını tanıması yararlıdır. Öfkelenmeye başlayan genç aşağıdaki fizyolojik semptomların bir kısmını ya da hepsini gösterebilir: terleme, kalp atışının hızlanması, çene ya da yumrukların sıkılması, kasların gerilmesi, saçların diklenmesi, midenin düğümlenmesi, yüzün kızarması ya da beyazlaması, nefes alış-verişinin gitgide hızlanması ya da nefes almakta güçlük çekilmesi. Fizyolojik uyarılma semptomları farkedildiği zaman genç, bu semptomları uyarı sinyalleri olarak değerlendirerek tetikleyicilerin öfke patlaması yaratmasını engelleyecek stratejileri devreye sokabilir.

Düşünceyi durdurma tekniğini kullanma

Düşünceyi durdurma, gence tetikleyicinin etkili olmasını engellemek ya da etkisini düşürmek için yardımcı olabilir. Bunu yapabilmek için, gence fizyolojik uyarılma semptomları fark edilir edilmez, düşüncesini durdurması öğretilir. Eğer biri, elindeki kitabı masaya vurup aynı anda “Yeter!” diye bağırırsa, yakındaki herhangi bir kimsenin düşünceleri “Yeter!” mesajıyla kesilir. Aynı şekilde gençlere fiziksel uyarılma semptomlarını fark eder etmez düşüncelerini aniden durdurmaları öğretilir.

Düşünceyi durdurma işlemini belirli bir fiziksel davranışla birlikte uygulamak yararlı olabilir. Örneğin, bazı insanlar düşüncelerini durdurmayı öğrenirken, bileklerine geniş elastik bir bant takarlar. Fiziksel uyarılma semptomlarının oluşmaya başladığını fark ettiklerinde, elastik bantı diğer elleriyle gerip bırakırlar. Bu sayede kendilerine sessizce “Yeter!” dediklerinde bant bileklerine çarpar. Bu, öfke uyarımı işlemi ile ilişkilendirilen düşüncelerin yarıda kesilmesini sağlar. Bu sayede daha sonra bir gevşeme stratejisi uygulanabilir. Ayrıca, öfkeyi tetikleyebilecek katalizörler hâline gelebilen bireye zarar verecek inançlara karşı durulmuş olur.

Gevşeme tekniği

Gevşeme yöntemi duygusal uyarılmanın seviyesini azaltır ve gencin tetikleyicinin yönünü değiştirmesini, katalizörün gücünü nötralize etmesini ve öfkeyi kontrol altına almasını kolaylaştırır. Gevşeme, fizyolojik uyarım semptomlarının tanınmasından hemen sonra gerçekleştirilen düşünceyi durdurma işleminden sonra uygulanabilir.

Bölüm 14’te açıklandığı gibi, gence rahatlamasını sağlamak için bir gevşeme egzersizi öğretilir. Bu yolla gevşemeyi öğrendikten sonra, gence ayakta ya da oturur pozisyonda kısa gevşeme egzersizleri yapması öğretilir. Kısa gevşeme egzersizini tarif ederken, gence öncelikle derin nefes alması söylenir ve ondan bu tekniği kendi başına denemesi istenir. Örneğin şu cümleler kullanılabilir: “Lütfen elini karnının üzerine koy, yavaşça burnundan nefes al, ciğerlerinin havayla dolduğunu hisset, nefes aldıkça elin öne doğru hareket ediyor olmalı. Ciğerlerin tamamen havayla dolduğu zaman, içine çektiğin nefesin tamamını ağızından dışarı ver.” Nefes alma egzersizi iki ya da üç kez tekrarlandığında, genç her nefes verişinde kendi kendisine sessizce “gevşe”, “sakinleş”, “yavaşla” veya “sakin ol” diyerek kaslarını gevşetmesi için cesaretlendirilir. Derin derin nefes alma, kasları gevşetme ve sakinleştirici sözler söyleme, gerilimi azaltmaya ve gencin dikkatini öfkesini tetikleyen şeyden uzaklaştırıp kendi öz kontrolüne yoğunlaştırmaya yardımcı olur (Feindler ve Ecton, 1986). Kuşkusuz bu egzersizi yaparken hiperventilasyona neden olabilecek aşırı sıklıkla nefes almaktan kaçınılmalıdır.

Bireye zarar verecek inançlara karşı durma

Daha önce de belirtildiği gibi katalizörler genellikle bireye zarar verecek davranışların sonucudur, bu inançlara karşı durulması ve bu inançların daha yararlı inançlarla değiştirilmesi gerekir.

İçselleştirilmiş öfkeyle başa çıkma

Genç bir bireye öfkesini sadece bastırarak kontrol etmesini öğretmek mantıklı değildir, çünkü bu durum öfkenin aşırı derecede içselleştirilmesine neden olabilir. İçselleştirilmiş öfke psikolojik ve davranışsal sonuçlar doğurabilir. Örneğin, depresyona ve/veya istenmeyen davranışlara sebep olabilir, göze çarpmayan yollarla ifade edilen öfkeye sebebiyet verebilir. Bu sebeple gençlerin öfkeyi bastırmak yerine onunla doğrudan başa çıkmaları kendilerini daha iyi hissedebilmeleri için önemlidir.

İçselleştirilmiş öfkeyle başa çıkmanın bir diğer yolu da öfke içeren duygular hakkında bir danışman ya da arkadaşla konuşmaktır. Bu yapıldığı zaman doğal olarak katarsis oluşur. Alternatif olarak, gencin öfkeden kurtulması için katarsis kasıtlı olarak planlanabilir. Danışma sürecinde, bu durum bir önceki bölümde açıklandığı gibi Gestalt Çift Sandalye tekniği ile gerçekleştirilebilir. Ya da genç başka bireyler dâhil olmadan duygularını katartık ve güvenli bir atmosferde dışa vurabilir. Örneğin bu, açık bir alana gidip söylenmesi ve dışa vurulması gereken şeylerin bağırılması ile gerçekleştirilebilir. İçselleştirilmiş öfkeyle başa çıkma aynı zamanda fiziksel enerjinin dışa vurumuyla da sağlanabilir. Örneğin, genç uzun bir koşuya çıkabilir ya da spor yapabilir. Bu sayede, doğal endorfin salınımı gerçekleşir ve bunun birey üzerinde rahatlatıcı bir etkisi olur. Son olarak içselleştirilmiş öfke, bir önceki bölümde açıklandığı gibi doğrudan ilgili bireye ifade edilerek de dışa vurulabilir.

Öfkeyi uygun bir biçimde ifade etme

Gençlerin öfkelerini doğrudan ifade etmelerinin uygun olduğu bazı durumlar vardır. Bölüm 14'te açıklandığı gibi, öfkeyi ifade etmenin şiddet içermeyen yollarını öğrenebilmesi için gence rol oynama teknikleri öğretilebilir. Bu işlem genellikle gencin “Kızgıyım, çünkü” gibi bir ifadeyle başlamayı, ardından ise “... beni yapmadığım bir şeyle suçladın.” gibi yorum içermeyen bir ifadenin izlemesi şeklinde beyanlarda bulunmayı öğrenmesini kapsar. Bazen öfke dışındaki duygular da bu işleme dâhil olabilir. Örneğin genç şöyle bir cümle kurabilir: “Kızgıyım ve aşağılanmış hissediyorum, çünkü arkadaşlarımdan önünde beni yapmadığım bir şeyle suçladın.”

Gençlere öfkelerini uygun bir biçimde boşaltmaları öğretilirken, aşağıda belirtilen hususlara dikkat etmeleri gerektiği vurgulanmalıdır:

1. Duygularını açık bir biçimde dile getirirken, ters etki yaratabilecek bir tartışmaya girmekten ziyade, muhataplarını dinlemeleri ve gelecek her tepkiyi onaylamaları gerekir. Karşıdaki bireyin son sözü söylemesine izin vermek bir olgunluk işaretidir.
2. Öfkelerini öfke duydukları bireye doğrudan ifade etmeleri kendileri için istenmeyen sonuçlar doğurabilir. Bu sebeple, öfkelerini, doğrudan ifade edip etmemeye karar verirken bunun olası sonuçlarını göz önünde bulundurmalarıdır.

İhtiyaçların karşılanması için daha yapıcı yollar bulma

Gençlere öfkelerini kontrol etmeleri öğretilirken, ihtiyaçlarının karşılanması için sosyal açıdan kabul edilebilir yollar bulmalarına yardımcı olmak önemlidir. Eğer bunu başaramazlarsa, öfke ve küskünlük içeren duygular kaçınılmaz olarak ortaya çıkacak,

öfkelerini kontrol etmek için gösterdikleri çabalar boşa gidecektir. Bu nedenle başkalarıyla iletişim kurmalarını sağlayacak güvengenlik becerilerini öğrenmeleri gerekir. Bu sayede ihtiyaçlarını açık bir biçimde ifade edebilirler.

Güvengenlik eğitimi

Güvengenlik, bireyin kendi görüşlerini ve bakış açılarını başkalarını gücendirmeden ifade etmenin ve sesini duyurmanın savunucu olmayan bir tarzda iletilmesidir. Güvengenlik olmak aşağıdaki aşamaları içerir:

1. Karşıdaki insanı dinlemek
2. Karşıdakinin söylediklerini teyit etmek
3. Bireyin kendi bakış açısını ifade etme hakkının olduğuna inanmak
4. Kendi bakış açısını ifade etmek
5. Gerektiğinde ödün verecek bir müzakereye hazırlıklı olmak
6. Farklılıkların var olduğunu kabul etmek için hazırlıklı olmak

Gençler için yukarıdaki listedeki 5. ve 6. maddelerin özellikle önemli olduğunu düşünüyoruz. Eğer bu maddelere saygı duyulmazsa çeşitli anlaşmazlıklar doğabilir. Gençler, bireyselliklerini ararken diğer insanların da birey olma ihtiyacını bazen gözardı edebilmektedirler. Ancak bunu dikkate aldıkları zaman genellikle diğer insanların da farklı düşüncelere sahip olma haklarının olduğunu kabul edip bu haklara saygı duyarlar. Çünkü bu durum ergenlik çağındaki bireylerin bireysellik konusundaki düşünce biçimiyle örtüşen bir olgudur.

Gençlere güvengenliği öğretmenin en iyi yolu, beyaz bir tahtada verilen didaktik eğitime ek olarak Bölüm 14'te açıklanan rol yapma tekniğinin birlikte uygulanmasıdır.

Karşıdaki insanı dinlemek

Karşıdaki insanı dinlemek (a) sözlü yolla iletilen mesajın içeriğine iştirak etmeyi ve (b) sözlü iletişime eşlik eden tüm sözsüz mesajları gözlemleyip göz önünde bulundurmaya içerir. Gençlerin sözlü ve sözsüz mesajlar arasındaki uyumsuzluğu fark etmeleri ve iletilen bilginin doğru anlaşılıp anlaşılmadığını kavramaları özellikle önemlidir. Sıklıkla gençler arasında yanlış anlaşılmalara yaşanır, çünkü iletilen bilgiyi doğru bir biçimde kavrayamazlar. Danışmanlar olarak, gençlerin yetişkinlerin iletişim yöntemleri konusunda deneyimsiz olduklarını aklımızdan çıkarmamamız gerekir.

Gençlerin karşıdaki bireyin mesajını doğru bir şekilde duyup anladıklarını teyit etmeleri gerekir. Örneğin, genç şu şekilde başlayan cümleler kurabilir: “Yani demek istediğin...?” Buna benzer bir biçimde, sözlü ve sözsüz mesajlar arasındaki uyumsuzluğu da kontrol etmeleri gerekir. Örneğin, şu tarzda cümleler kurmayı deneyebilirler: “Kafam karıştı, çünkü bana gitmemi söylüyorsun ama sesin hayal kırıklığına uğramış gibi geliyor. Gerçekten istediğinin bu olup olmadığından emin değilim.” “Ben” ile başlayan ve kişisel duyguları ifade eden bu tarz cümleler kurmak genç için yararlı olabilir.

Karşıdakiin söylediklerini teyit etmek

Gencin karşıdaki bireyin söylediklerini teyit etmesi karşıdakiin sesinin duyulduğunu ve anlaşıldığını anlaması açısından önemlidir. Duyulanın içeriğini yansıtan ifadeleri kullanmak için rol oynama tekniği kullanılabilir. Tipik teyit etme beyanları şunlardır:

- ... 'yı söylediğini duydum.
- ... yapmamı mı isterdin?
- ... 'nın önemli olduğunu düşünüyorsun.
- Benim ... biri olduğumu düşünüyorsun.
- ... söylüyorsun.

Teyit etme, kendi ihtiyaçlarınızla ve/veya bakış açınızla teması kaybetmeden karşıdakiin duygularına ve/veya bakış açısına karşı hassas olmayı gerektirir.

Bireyin bir bakış açısını ifade etme hakkı olduğuna inanması

Gençlerin alternatif bir bakış açısını ifade etme haklarının olduğuna inanmaları gerekir, ancak aynı zamanda diğer bireylerin de farklı bakış açılarının olabileceğini fark etmeleri gerekir. Bu, kaçınılmaz olarak kendi bakış açılarının da kabul edilmeme olasılığının olduğunu kabul etmeleri gerektiği anlamına gelir. Ancak gençler, benmerkezci olmaya eğilimli oldukları için bu durumu kabul etmekte zorlanırlar. Bununla beraber gençler, birey olarak saygı görme ihtiyacını yoğun bir biçimde hissettikleri için, genellikle diğer bireylerin de birer birey olarak saygı görme isteklerini anlayabilir ve bunu kabul edebilirler. Bu konuda, danışmanların her bireyin farklı olma hakkının olduğu görüşünü desteklemeleri yararlı olabilir.

Kendi bakış açısını ifade etmek

Kendi bakış açısını ifade ederken gencin, “Ben” kelimesini içeren cümleler kurarak bazı şeyleri kendi bakış açısından ifade etmesi yararlıdır. Özellikle duyguları ifade eden “Ben” ifadeleri kullanması için genci eğitmek de yararlı olabilir. Örneğin danışman genci şu türde beyanlarda bulunması için eğitebilir: “Para isterken utaniyorum, ancak o iş görüşmesine gitmeyi çok istiyorum ve otobüse binebilmem için paraya ihtiyacım var.” Gençlerin kendi bakış açılarını ifade ederken, ifade edecekleri konulara odaklanmalarının ve herhangi bir şeyin dikkatlerini dağıtmamasının ne kadar önemli olduğunu fark etmeleri gerekir. Ayrıca, açık ve net olunması, karşıdaki bireyin duygu ya da dürtülerini gözden geçirmeden varsayımlarda bulunulmaması gerekir.

Anlaşmaya varmak için hazırlıklı olmak

Yetişkinlere güvengenlik eğitimi veren bazı danışmanlar, güvengen davranışın bireyin talebini saptırmadan gerçekleştirmeye devam etmesi gerektirdiğini savunurlar. Bu

durum takılmış bir plak gibi talebi tekrar etmeyi içerir. Gençler için güvengenlik eğitime gösterilen bu yaklaşım onları başarısızlığa sürükleyebileceği için yıkıcı sonuçlar da doğurabilir. Diğer insanlar, özellikle gençlerin bir talebi sürekli olarak tekrar etmelerine karşı öfke duyabilirler. Gençlere mesajlarının doğru bir şekilde anlaşılmasından emin olmak ve taleplerinin tam olarak karşılanamayacağı durumlarda eğer mümkünse anlaşmanın sağlanabilmesi için çabalamak gerektiği öğretilmelidir.

“Uzlaşma tatmin edici sonuçlar yaratabilir”

Farklılıkların var olduğunu kabul etmek için hazırlıklı olmak

Gençlerin ne yaparlarsa yapsınlar taleplerini kabul ettiremedikleri zamanlar olabilir. Bu durumlar öfkenin yoğun bir biçimde ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu sebeple gençler bu durumlara karşı hazırlıklı olmalı ve bu durumlar oluştuğunda tetikleyicilerle baş edebilmek için davranışlarını prova etmelidirler. Tarafların görüşleri arasında giderilemeyen farklılıklar oluştuğunda gencin şu tarzda bir cümle kurarak geri çekilmeyi öğrenmesi gerekir: “Seninle ben aynı şekilde düşünmüyoruz, bu yüzden bu konu hakkında tartışmayı bırakmalıyız.” Bunu söylediklerinde, bilinçaltılarında her zaman ihtiyaçlarının karşılanacağı düşüncesinin gerçekçi olmadığını ve bunun kendilerine zarar verecek bir inanç doğurduğunu fark ederler.

Güvengenlik becerisi kazandırma eğitimlerin başarısı, iyi modellerin olmasına, belirli becerilerin öğretilmesi sürecinde koçluk yapılmasına, rol oynama yolu ile gerçekleştirilen provaya ve olumlu sonuçlar oluştuğunda verilen ödüllere bağlıdır.

Hayat tarzına ilişkin hedefler belirleme

Gençler hayatlarının yeni tecrübeler edindikleri ve yeni durumlarla karşılaştıkları bir aşamasındadırlar. Ayrıca, önlerinde beklenmedik zorlukların çıkabileceği belirsiz bir gelecek vardır. Hayatlarının adeta bilinmeyenlerle dolu bir alanında ilerledikleri için, genellikle anlamlandırabildikleri bir yön bulmakta güçlük çekerler. Eğer ilerleyebilecekleri kendilerine uygun bir istikamet bulamazlarsa ve hayat tarzlarına ilişkin belirgin hedefler koyamazlarsa, hayatlarının belirsizliği sebebiyle ciddi sıkıntılar yaşayabilirler.

Hayat tarzına ilişkin hedefler gençler için genel bir yön sunabilir, bu yön de daha dar kapsamlı alt hedeflerin oluşmasını sağlayabilir. Bu hedefler aynı zamanda gencin motive olmasına da yardımcı olur. Bu önemlidir, çünkü eğer gençler hayatlarından memnun olmayı başarmak istiyorlarsa, motive olmaları gerekir.

Hayat tarzına ilişkin hedef türleri

Hedefler aşağıdaki gibi kategorilere ayrılabilir (Ford, 1992):

- *Duyusal*: Hedeflerin duygularla açıklanması.
- *Bilişsel*: Hedeflerin yaratıcılık ya da bilgi bakımından açıklanması.

- *Özel:* Hedeflerin ruhsal ihtiyaçları karşılamak olarak açıklanması.
- *İlişkisel:* Hedeflerin kişinin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkileri bakımından açıklanması.
- *Görev yönelimli:* Hedeflerin materyalistik ihtiyaçları ya da hâkimiyet ihtiyaçlarını karşılamak olarak açıklanması.

Gençler hedeflerini keşfederken, danışmanların olası hedefleri içine alacak kategorileri belirlemesi yararlı olabilir.

Hedefleri seçme

Gençlerin hedeflerini listelemeleri ve sonra kendileri için en önemli olan hedeflere öncelik veren hiyerarşik bir sıra belirlemeleri yararlı olur. Bazen bunu yaptıkları zaman, önceliklerinin zannettikleri gibi olmadığını fark etmek onlara şaşırtıcı gelebilir.

Aynı anda birden fazla türde hedefe ulaşmaya çalışmak gençleri en çok motive eden şey olabilir. Örneğin, mutlu hissetmek gibi duygusal bir hedefin, arkadaşlarla birlikte olmak gibi ilişkisel bir hedefle birleşmesi, gencin başkalarıyla çalışmasını ve etkileşimde bulunmasını içeren aktiviteler, yaşantılar ya da buna imkân veren bir meslek seçmesini sağlayabilir. Bu sebeple gencin, kendisini birden fazla hedefe aynı anda ulaştırabilecek hayat stiline ilişkin olasılıkları belirlemesi yararlı olabilir.

Genç, belirli hedefleri gerçekleştirmede zorlandığı için vazgeçmeye başladığı zaman, danışman, bireyin bu hedefleri gerçekleştirmesine yardımcı olacak bazı alt hedefleri belirlemesine yardım edebilir. Bu yararlıdır, çünkü bireyin alt hedeflere ulaşmayı başarmasının sağladığı motivasyon onun daha büyük hedeflere ulaşmasına yol açar. Alt hedeflere ulaşmak kişiyi teşvik eder ve ilerlemesini sağlar. Gencin birçok türde hedefe ulaşmasını sağlayacak fırsatlar sunan bir hayat stili belirlemeye çalışmasını sağlamak proaktif danışmanın görevidir. Ne yazık ki, çevresel ve kişisel engeller bazen birden fazla hedefi gerçekleştirme olasılığını imkânsız hâle getirebilmektedir.

Alt hedeflere erişildiği zaman gence ilerlemesini sağlayacak geri bildirimler verilmesi yararlı olur. Geri bildirim bireyin gelişimini değerlendirmesini ve zorlukları belirlemesini sağlayacak bilgileri içermeli, ayrıca bireyin istenen sonuçları elde etmesine ilişkin inançlarını pekiştirmelidir. Geri bildirimler aynı zamanda gence hedeflenen amaçlara ulaşabilmesini sağlayacak becerilere sahip olup olmadığı bilgisini de sunmalıdır.

İntihar ve hedefler

Baumeister (1990), intihara teşebbüs eden ya da intihar şüphesi bulunan gençlerin hedeflerini belirlemeye yardımcı olmanın son derece önemli olduğunu savunur. İntihara teşebbüs eden gençlerin normalde kişinin düşünce, duygu ve eylemlerine anlam katan daha önemli amaç ve değerlerle bilinçli olarak ilgilenmediklerini savunan Baumeister (1990), “kaçış teorisini” ortaya atmıştır. Amaçlar, duygular ve kişisel inançlardaki değişiklikler sıklıkla intiharin ilk işaretleridir. Bu sebeple, gençlere hem kısa hem de uzun vadeli hedefler belirlemelerinde yardımcı olmak intiharı önlemede oldukça yararlı olabilmektedir.

Karar verme

Gençler, ebeveynlerine ve ailelerine bağımlı olmaktan çıkıp bağımsız bireyler olmaya adım atarken kendilerine ilişkin pek çok karar verme durumuyla yüz yüze gelirler. Birçok yetişkin için karar almak zor olabilir, ancak bu durum gençlerin çoğu için daha da zordur. Bunun sebebi mevcut yargılarını dayandırabilecekleri geçmişte aldıkları karar sayısının yeterli olmamasıdır. Ayrıca, genellikle ellerinde mevcut seçenekler hakkında ya da bu seçeneklerin olası sonuçları hakkında herhangi bir bilgi de yoktur. Bazen bilişsel olarak belirli eylemlerin sonucunun ne olacağını kavrayabilseler bile, kişisel olarak bu sonuçları tecrübe etmedikleri için, bu sonuçların önemini ya da ağırlığını küçümseyebilirler. Alternatif olarak, bu sonuçların önemini abartabilir ve ilgili sonuçların kendileri için çok ağır olacağını düşündükleri için alternatifler arasında seçim yapmaktan korkabilirler.

Gençler, karar alma aşamasında genellikle hem yaşıt grupları tarafından yapılan baskılardan hem de diğer insanların güdü, yetenek ve özellikleri hakkındaki inançlarından etkilenirler. Bu durumda, kararları kolaylaştırmak ya da uygulamak için diğer bireylerle iş birliği yapmaları gerekli olabilir. Gençler, genellikle sonuçların tahmininde ve kararlarının sonuçları söz konusu olduğunda aşırı iyimser davranabilirler. Gençler kendilerini iyimser hissettikleri için, durumların gerçekçi olmayan bir biçimde kendi kontrolleri altında olduğu yanılgısına düşebilirler.

“Düşünmeden alınan dürtüsel kararlar olumsuz neticeler doğurabilir”

Gençlerin durumsal talepler karşısında karar vermeleri gerektiğinde, dikkatli bir biçimde enine boyuna düşünülmüş bir karar alma sürecini izlemeden, genellikle dürtüsel ya da savunmacı bir biçimde karar verdikleri görülür. Bu nedenle, danışmanların gençlere karar verme sürecinde kendi kaynaklarını kullanmaları için yardımcı olmaları gerekir. Ayrıca bu süreçte, onlara tecrübe eksikliğinden dolayı sahip olmadıkları bilgiler de sunulmalıdır. Gençler ayrıca kendi kişisel değerlerini ve ulaşmak istedikleri hedefleri dikkate alarak olası en iyi kararları alma konusunda desteklenmelidirler (Janis ve Mann, 1982).

Gençlere karar alma konusunda yardımcı olurken, danışmanın onlar için aşağıdaki karar alma aşamalarını belirlemesi yararlı olur:

1. Yararsız karar alma süreçlerini belirlemek.
2. Değişmenin ve değişmemenin beraberinde getirdiği riskleri keşfetmek.
3. Hayat stiline ilişkin hedefleri belirlemek.
4. Seçme sürecinin beraberinde getireceği kayıpları belirlemek.
5. Alternatifleri incelemek.
6. Diğerlerini alınan karar hakkında bilgilendirmek.
7. Alınan karara sadık kalmak.

Önemli kararların birçoğu için bu aşamaların tamamı gereklidir. Eğer izlenmesi gereken bu aşamaların bazıları eksik kalırsa, alınan bu karar gerçekleştirilemeyebilir.

Yararsız karar alma süreçlerini belirlemek

Gençlerin karar almaları gerektiği zaman nasıl davranmaları gerektiğini belirlemeleri önemlidir. Stres hemen hemen her zaman, yaşanan kayıplara ilişkin oluşan kaygı yüzünden karar alma süreci ile ilişkilendirilir. Gençlerin karar alma sürecinin yarattığı stresle başa çıkmada sıkça kullandıkları yöntemlerden bazıları şunlardır:

- Hâlihazırda yaptıkları şeyi yapmaya devam edebilirler.
- Düşünmedikleri ya da planladıkları yeni bir eyleme girişebilirler.
- Aceleyle ve sonuçlarını iyice gözden geçirmeden ancak rahatlamalarını hemen sağlayacak bir çözümü benimseyebilirler.
- Karar almayı erteleyebilir ve sorumluluğu başka birine yıkmaya çalışabilirler.
- Bilgi edinmeye çalışabilir, edindikleri bilgileri yansız bir biçimde özümseyebilir ve bir karara varmak için alternatifleri değerlendirebilirler.

En sondaki tepkinin en yapıcı olduğu açıktır. Danışmanlar gençlerin karar alma sürecinde yaşadıkları strese verdikleri tepkileri tanımlamalarında onlara yardımcı olabilirler. Bu sayede gençlerin gelecekte tatmin edici olmayan tepkileri kolaylıkla fark etmeleri sağlanmış olur.

Değişme ve değişmemenin beraberinde getirdiği riskleri fark etmek

Gençler, değişime ilişkin karar almaya çalışırken, danışmanların onlara değişimin veya değişmemenin beraberinde getirdiği riskleri görmeleri konusunda yardımcı olmaları gerekebilir.

Değişime ilişkin riskler

Değişim iyiye yönelik olsa dahi, gençler davranışlarını değiştirmeye karar verdiklerinde genellikle sıkıntı yaşarlar. Öncelikle değişime ilişkin kendi duygularıyla başa çıkmaları gerekir. Kuşkusuz, değişimin olduğu yerde bazı kayıpların da yaşanması olasıdır. Bu sebeple, değişime yönelik kaygı ve kararsızlık duyguları yaşanabilir.

Gençlerin sadece kendi duygularıyla başa çıkmaları yeterli olmaz, aynı zamanda diğer insanların değişime verdikleri tepkiyle de başa çıkmaları gerekir. Ne yazık ki bazen, gençler kendileri için (hatta başkaları için) olumlu sonuçlar doğuracak kararlar aldıklarında, bu değişimden rahatsız olan ebeveynler, diğer yetişkinler ve arkadaşlar bu kararlara karşı çıkabilmektedir.

Değişim sürecine genellikle belirsizlik hakimdir, çünkü gençlerin seçilen davranışları daha önceden tecrübe etmemiş olma ihtimalleri vardır. Sonuç olarak, gençler seçtikleri bu davranışların sonuçlarının olumlu ya da olumsuz olacağından emin olamazlar.

Değişmemeye ilişkin riskler

Gençler, genellikle mevcut davranışları kendilerine sorun çıkardığında yeni kararlar alırlar. Bu sebeple, değişmemenin beraberinde getirdiği risklere genellikle aşınadırlar. Bununla beraber danışmanın bu riskler hakkında danışana sorular sorması, gencin bu riskleri görebilmesi bakımından yararlı olabilir. Bu sayede olumlu değişimle sonuçlanacak bir kararın alınması teşvik edilmiş olur.

Gencin iyimserliğini keşfetme

Risk almak gençlerin davranışlarının bir parçasıdır. Bu sebeple gençler, stres yaratsa bile genellikle yeni ve heyecan verici değişimleri dört gözle beklerler. Birçok genç, değişimi heves ve iyimserlikle karşılasa bile, bazı gençler karar alırken aşırı kaygı duyabilirler. Değişim için karar almaya ilişkin riskleri keşfetmek onlar için karar alma sürecinin önemli bir parçasıdır.

Hayat stiline ilişkin hedefleri belirlemek

Yukarıda açıklandığı gibi, danışmanlar gençlerin kendi hayat stillerine uygun hedefler keşfetmelerine yardımcı olabilirler. Hedefler belirlendiğinde, bu durum mevcut kararları da etkiler.

Karar verme sürecinin beraberinde getireceği kayıpları belirlemek

Gençlerin kendilerine açık seçenekler arasından birine karar verirken ortaya çıkabilecek olası kayıpları kavramaları gerekir. Neredeyse bütün kararlar beraberinde bazı kayıpları da getirir. Örneğin, genç bir bireyin evi terk etme kararı aldığını düşünün. Sonuç olarak bu birey, ebeveynlerinin rehberliği ve desteğini, maddi rahatlığı ve güveneyi kaybedecektir. Karar almaya ilişkin tipik kayıplar arasında şunlar sayılabilir:

- İlişkilerin bozulması
- İlişkinin yakınlık derecesi
- İlişkinin yoğunluğu
- Destek
- Güvenlik
- Özgürlük
- Kişisel kontrol
- Liderlik
- Güç
- Mal varlığı
- Kişisel güven
- Daha önceden sahip olunan değerler ve/veya inançlar

“Alınan kararların pek çoğu beraberinde arzu edilen bir şeyin kaybını getirir”

Bazen gençler özgürlük, kontrol, liderlik ve güç kaybı gibi kişisel kayıpları kendilerine başka yararlar sağlayan kararlar olarak telafi edebilirler. Başka zamanlarda ise, bazı kayıpların telafi edilemeyeceğini bilip bunu kabullenmeleri gerekir. Bu durum, özellikle ilişkisel kayıplar gibi duyguların dâhil olduğu kayıplar söz konusu olduğunda geçerlidir.

Kayıplar belirlendiği zaman onları en aza indirmenin yollarını bulmak mümkün olabilir. Örneğin evi terk etmek isteyen birey, maddi rahatlık ve güvenceyi kaybedeceğini bildiği zaman bu kaybı gidermek için para kazanma yolları üzerine düşünmeye başlayabilir.

Alternatifleri incelemek

Alternatifler Bölüm 13'te açıklanan sembolik stratejiler ya da Bölüm 14'te açıklanan yaratıcı rol oynama stratejileri kullanılarak keşfedilebilir. Ancak gençler her zaman sembolik ya da yaratıcı stratejilerin kullanılmasından hoşlanmayabilir ve daha bilişsel yöntemlerle çalışmayı tercih edebilirler. Bazen yaratıcı ve/veya bilişsel stratejileri birleştirmek de mümkündür.

Gencin, belirli bir karar alırken göz önünde bulundurması gereken alternatifleri beyaz bir tahtaya yazması yararlı olabilir. Bu liste hazırlanırken danışman, genci mümkün olduğu kadar çok sayıda seçeneği düşünmesi için teşvik edebilir. Daha sonra bu seçenekler, genç onlar hakkında konuşurken keşfedilebilir. Bu aşamadan sonra danışman alternatifleri açıkça özetleyip genci bunları ayrı ayrı keşfetmesi için destekleyebilir. Bunu yaparken her seçeneğin olumlu ve olumsuz yönlerini keşfetmesi, bu sayede de alternatiflerin listesinin kısalması yarar sağlayabilir. Genci, öncelikle gerçekleşme olasılığı en düşük ya da en az tercih edilen seçenekle yüzleşmesi için teşvik etmek avantaj sağlayabilir. Bu sayede gencin alternatif listesi kısalır ve bir karara ulaşılması kolaylaşır.

Alternatifleri incelerken genci sadece her alternatifin olumlu ve olumsuz sonuçlarına bakmaya teşvik etmektense, her alternatife ilişkin duygusal ya da içgüdüsel hislerini de hesaba katması için desteklemekte yarar vardır.

Alternatifleri incelerken gençleri bekleyen bazı riskler vardır. Bunlar:

1. Genç, hem gerçekçi temellere dayanan hem de duygusal açıdan onu tatmin eden kararlar ile sadece duygusal tercihe dayanan ve gerçeklere dayanmayan kararlar arasındaki farkı anlamalıdır. Gençler, tecrübe yetersizliğinden kaynaklanan nedenlerle sıkça duygusal tercihlerine yenik düşmekte, şüpheli ya da olumsuz sonuçlar doğuracak kararlar alabilmektedirler.

2. Gencin bazı alternatiflerin önemsiz boyutlarına ilişkin gerçek dışı beklentiler geliştirmesi nedeniyle dikkati dağılabilir. Bunu engellemek için danışmanın, bireye her seçeneğin en önemli yönüne odaklanması için yardımcı olması gerekir.
3. Gencin stres seviyesi, benlik algısı, öz güveni ve öz saygısı genellikle alternatifleri açık bir biçimde gözden geçirme yetisini etkiler.
4. Gencin düşüncesi, geçmiş değer ve inançlarını düşündükçe belirli bir yöne doğru kayabilir. Bu durumda, bu inançların ve değerlerin birey için hâlâ önemli olup olmadığını kontrol etmek gerekir. Alınan bir karar mevcut değer ve inançlarla uyum içinde ise bu kararın gerçekleşme ihtimali daha fazla olur.

Alternatifler uygun bir biçimde gözden geçirildikten sonra, nihai karar danışmanların etkisiyle alınan bir karar değil, gencin kendisi tarafından verilen bir karar olmalıdır. Bir alternatifi seçmenin avantajları, dezavantajları ve sonuçları dikkatli bir biçimde değerlendirilirse, gencin kendisi için en iyi olan kararı alacağı umulur. Ancak bu karar danışmanın en mantıklı ya da uygun olduğuna inandığı bir karar olmayabilir.

Alınan karar hakkında diğer bireyleri bilgilendirmek

Karar verildiği zaman eyleme geçilmesi gerekir. Ancak bu süreç hemen başlamayabilir. Zamanlama, genç için uygun olmalıdır ve bu konunun danışmanla konuşulması mantıklı olur.

Birçok karar diğer insanların da bilgilendirilmesini gerektirir. Genç bir kararı uygulamadan önce ölçüp-biçer, çünkü diğer insanların vereceği tepkilerin üstesinden nasıl geleceği konusunda emin değildir. Bu belirsizlikle başa çıkabilmek için, danışman bireye diğer kişilerin vereceği olası tepkileri tahmin etmesi ve bu tepkilere vereceği olası karşılıklara karar vermesi için yardımcı olabilir. Bunu yaparken danışman, genci kararını başkalarına ne şekilde açıklayacağını prova etmesi için teşvik edebilir. Bu prova eğer istenirse Bölüm 14'te açıklanan rol oynama yöntemi ile gerçekleştirilebilir. Ayrıca rol oynama tekniği gencin verilen mesajın alıcısı olmanın nasıl bir şey olduğunu tecrübe etmesini sağlamak için de kullanılır. Danışman, gencin alınan karar hakkında diğer insanları bilgilendirmesine yardımcı olmak için, "Ben" ifadelerinin kullanımı ve güvengencilik becerileri konusunda onu eğitebilir.

Alınan karara sadık kalmak

Verdiği kararlar sonrasında sürekli olarak zorluk ve baskılarla karşılaşan gencin, aldığı bir karara bağlı kalması genellikle zordur. Bu durum özellikle de aldığı kararlara ilişkin diğer insanlardan olumsuz geri bildirimler alındığında daha belirgindir.

Genç, ilk başta yeni kararı hakkında heyecan duyabilir, bu süreç bir çeşit balayına benzetilebilir. Ancak daha sonrasında birey, aldığı karara ilişkin yeniden stres yaşayabilir. Ancak gençler bu dönemde, genellikle stresle, kararı ilk aldıkları zamankinden daha kolay bir biçimde baş edebilirler. Daha önceden benzer bir stresle baş ettikleri için bu aşamada genellikle daha dirençlidirler. Bu sayede kararlarına bağlı kalıp yollarına devam edebilirler.

Gencin aldığı kararda ısrarcı olup olamaması, diğer insanlardan aldığı olumlu ve olumsuz geri bildirimlerin yoğunluğundan büyük ölçüde etkilenir. Aldığı karara karşı sıkı ve ısrarcı eleştirilere maruz kalan birey, bu kararından vazgeçip alternatif arayışına girebilir. Bu gerçekleştiği zaman, danışmanın gence asıl kararı denemiş olduğu için olumlu geri bildirim vermesi önemlidir. Bireye bir bakıma bir tecrübe geçirdiği ve bu tecrübenin sonucunda kararını değiştirilmesi gerektiği söylenebilir. Geçirdiği yararlı bir deneyim sonucu verilen geri bildirimler, gencin karar verme konusunda kendisini yetersiz görmek yerine daha iyi hissetmesine neden olur.

Özet

Bu bölümde, gençler üzerinde kullanılabilecek bilişsel stratejileri işledik. Bu stratejiler genellikle bir sonraki bölümde işlenecek psiko-eğitsel stratejiler ile bir arada uygulanabilir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Davranışçı ve bilişsel davranışçı stratejiler kullanılarak kaygılı, depresif, saldırgan, muhalif ve motive olamayan gençlere yardımcı olunabilir.
- Günlük tutmak tekrarlanan olumsuz davranışları belirlemeye yardımcı olur.
- Bireyin zarar verici inançlara karşı durması davranışsal ve duygusal değişimin sağlanması konusunda yardımcı olabilir.
- Yıkıcı inançlarla başa çıkabilmede, gençlerin bazı konuları kendi aralarında tartışmalarına benzer bir yöntem kullanılabilir.
- Öfke gibi duyguları dışa vurmak gencin duyguları üzerinde bir çeşit kontrol sahibi olmasına yardımcı olabilir.
- Güvengenlik eğitimi, gencin ihtiyaçlarını ifade etmesini sağlayabilir, ancak bu durum ihtiyaçların kesin olarak karşılanacağı beklentisini doğurmamalıdır.
- Başka bir bireyin bakış açısına saygı duymak ve anlamaya varabilme becerisi, tatmin edici çözümlere ulaşılması konusunda yararlı olabilir.
- Davranışları değiştirmek risk içerir ve karar almak sıklıkla bazı kayıpları beraberinde getirir.

Psiko-Eğitsel Stratejiler

Bu bölümde, gençleri hayat konusunda eğiten ve davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olan bir dizi eğitim stratejilerini ele alacağız. Gençler, kendilerini keşfetme yolundadırlar ve en çok kendileri ve diğer insanlarla olan ilişkileri hakkında bilgi toplama açıklığı hissederler. Bu tür bilgileri toplamak gençlerin kişiliklerini geliştirmelerine ve etraflarındaki dünyayı anlamalarına yardımcı olur. Ele alınacak psiko-eğitsel stratejiler gençleri yeni bilgi edinme yollarında aktif rol almaya teşvik eder. Yaygın bir biçimde kullanılan süreçler bireyin kendisini keşfetmesi ile ilgili olanlardır.

Gençlerin çoğu danışmanlarını hem içsel hem de kişiler arası ilişkiler alanında bilgi ve yetenek sahibi insanlar olarak görür (Gibson-Cline, 1996). Sonuç olarak; psiko-eğitsel stratejileri kullanarak kendilerini keşfetme aracılığıyla bir şeyler öğrenen gençler, aynı zamanda danışmanlarının insan ilişkileri konusundaki kişisel bilgi ve deneyimlerinden de faydalanırlar. Bu sebeple, danışmanların konuyla ilgili bilgi ve tecrübelerini danışanlarıyla paylaşmaları yararlıdır. Böylece genç danışanlar bu bilgileri kendi bilgi dağarcıklarına ekleyebilirler.

Psiko-eğitsel stratejileri kullanırken, danışmanın, gencin sözsüz davranışlarını ve sözlü tepkilerini sürekli olarak incelemesi gerekir. Bu inceleme boyunca, genç; duyguları, inançları, sorunları ve eğilimleri hakkında yeni bilgiler keşfedebilir. Danışman, gençle ilgili kendiliğinden ortaya çıkan konuları keşfedebilmek için kullandığı psiko-eğitsel stratejiye sık sık son verme ihtiyacı duyabilir. Bu konuda stratejinin, danışma sürecini güçlendirmek için kullanılan bir araç olduğu unutulmamalıdır. Daha da önemlisi, danışmanın belli bir stratejiye bağlı kalmak yerine, ortaya çıkan temel konulara sürekli biçimde dikkat etmesi ve onlarla ilgilenmesi gerekir.

Psiko-eğitsel modellerin kullanımında, gençlerin eleştirmeden herhangi bir psiko-eğitsel modeli kabul etmeleri ve kendilerini bu modele sığdırmaları tehlikesi söz konusudur. Gençlerin bu modelleri eleştirel bir bakış açısıyla incelemeleri ve kendilerine uyacak biçimde değiştirmeleri yönünde teşvik edilmeleri çok daha önemlidir.

Psiko-eğitsel stratejiler dört başlık altında tanımlanabilir. Bunlar:

- Bilgi toplama stratejileri
- İlişkileri açıklama stratejileri
- Davranışları açıklama stratejileri
- Davranışın değişmesine yardımcı olan stratejiler

Bilgi toplama stratejileri

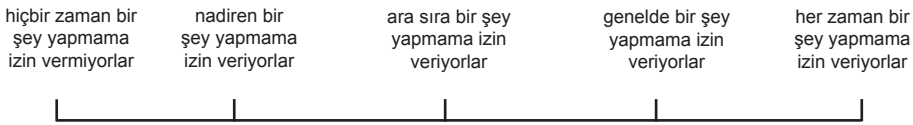
Gençlerin kendileri hakkında bilgi edinmelerine ve bu bilgileri paylaşımlarına imkân veren iki basit stratejiden biri derecelendirme ölçekleri, diğeri ise envanterlerinin kullanılmasıdır.

Derecelendirme ölçekleri

Derecelendirme ölçeklerini kullanırken, bilginin görsel olarak sunulmasını sağlayan beyaz bir tahta ya da afiş kâğıdı kullanılmalıdır. Derecelendirme ölçekleri bir uçtan diğere bir dizi maddeyi tasvir eden doğrusal modellerdir. Bu modellerde “çok” ve “hiç” gibi niteliksel basamaklar ya da 1’den 7’ye kadar sıralanan sayısal basamaklar gösterge olarak kullanılmaktadır. Derecelendirme ölçekleri bir değişkenin yoğunluğunu, şiddetini veya bir davranışın sıklığını ölçmek ve izlemek için kullanılabilir.

Niteliksel derecelendirme ölçekleri

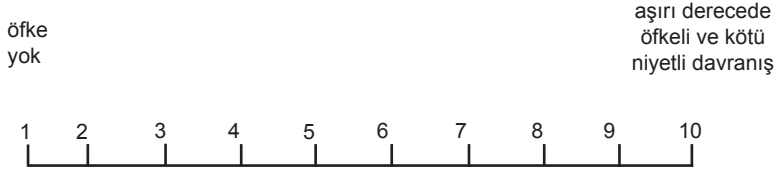
Genç bir insanın ebeveynlerinin kısıtlayıcı davranışlarından şikâyetçi olduğunu düşünün. Danışman, Şekil 16.1’de gösterildiği gibi beyaz tahta üzerine bir derecelendirme ölçeği çizer. Daha sonra gençten anne ve babasının ölçekte tam olarak nerelere uyduğunu göstermesi için ölçek üzerinde işaretlemeler yapması istenir. Daha sonra tartışma gence; ebeveynlerinin davranışlarındaki değişimleri tanımlamasına yardımcı olacak şekilde devam eder. Örneğin genç, derecelendirme ölçeğinin en solunda yer alan “Hiçbir zaman hiçbir şey yapmama izin vermiyorlar” noktasını işaretlemiş olabilir, fakat tartışmada bunun doğru olmadığı ortaya çıkabilir. Gençten ayrıca, ölçek üzerinde ebeveynlerinin olmalarını arzu ettiği noktayı da işaretlemesi istenebilir. Sonuç olarak bu tür derecelendirme ölçeklerinin kullanımı, kontrol ve sorumlulukla ilgili meselelerin tartışılmasına olanak tanıyabilir.



Şekil 16.1 Ebeveyn iznini derecelendiren niteliksel ölçek.

Sayısal derecelendirme ölçekleri

Bazen, örneğin 1’den 10’a kadar sıralanan derecelendirme ölçeklerini kullanmak faydalı olabilir. Sayısal değerleri kullanan derecelendirme ölçekleri özellikle davranışın şiddeti ve yoğunluğunu derecelendirmede faydalı olabilmektedir. Örneğin Şekil 16.2’de gösterildiği gibi, bir gencin öfke düzeyini ölçekte derecelendirmek oldukça faydalı olabilir. Sayısal ölçekler, davranışların hangi sıklıkta meydana geldiğini değerlendirme konusunda oldukça faydalı olabilmektedir. Örneğin, gencin ebeveynleri arasındaki tartışmalarına haftada kaç kez müdahale ettiğini belirlemek gibi. Bu tür derecelendirme ölçekleri, referans noktasını vermek ve daha sonra da değişiklikleri izlemek için kullanılabilir. Bu sebeple, bu ölçekler belirlenen bir hedef doğrultusunda meydana gelen değişikliği belirlemede ihtiyaç duyulan bilgileri elde etmede oldukça faydalı olabilirler.



Şekil 16.2 Davranışın şiddetini derecelendiren sayısal ölçek

Duyguları gözlemlemek için derecelendirme ölçeklerinin kullanımı

Derecelendirme ölçekleri Şekil 16.3'te görüleceği üzere belirli bir zamanda ya da belli bir süre sonra duyguları gözlemlemek için kullanılabilir.



Şekil 16.3 Duyguları derecelendirme ölçeği

Derecelendirme ölçeklerinin geri bildirim vermede kullanımı

Derecelendirme ölçekleri, gencin kendi davranışlarını düşünmesine yardımcı olur. Genellikle gençler, kendilerinin ve başkalarının davranışlarını aşırı değerlerle derecelendirme eğilimindedirler. Gençlerin tepkilerini bir derecelendirme ölçeğine işlerken, danışman iki aşırı uç arasındaki süreklilikte davranışların ne şekilde değiştiğini tespit etmeleri konusunda gençlere yardımcı olabilir. Bunu yapmak için genç, aşırılıklara varan istisnaların meydana geldiği zamanları belirlemesi yönünde teşvik edilebilir.

“Aşırılıklar arasındaki süreklilikte konumlanmak faydalı olabilir”

Envanterler

Envanter veya anketler, ruh sağlığı çalışanları tarafından bir dizi ruh sağlığı probleminin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Ayrıca gençlere danışmanlık yaparken, popüler dergilerde yer alan ve özellikle gençleri hedef alan informal anketleri kullanmak da faydalı olabilir. Bu tür envanterler; gençlerin kendilerini algılamaları konusunda tutarlı biçimde doğru olan bilgiyi tanımlamalarında kullanılabilir.

NE KADAR ARKADAŞ CANLISISINIZ? Aşağıdaki soruları cevaplayıp ve puanınızı kontrol ediniz.	
<p>1. Diğer insanlar sizi dışarı çıkmaya davet ettiklerinde ne sıklıkla bunu kabul edersiniz?</p> <p>a. Bazen b. Her zaman c. Pek değil</p>	<p>5. Arkadaşlarınız atletizm alanında elde ettiğiniz başarıyı kutlamak istiyorlar. Ne yaparsınız?</p> <p>a. Onların dostane davranışlarına uyum sağlar, neşeli bir şekilde tepki veririm. b. Beni meşgul etmemeleri için görmezden gelirim. c) Keşke evde kalsaydım diye düşünürüm.</p>
<p>2. Bir arkadaşınızın doğum gününü hatırladığınızda ne yaparsınız?</p> <p>a. Çiçek gönderirim. b. Arkadaşımı ararım. c. Son doğum günümü kutladıysa, onu ararım. d. Gelecek sefer buluştuğumuzda 'Doğum günün kutlu olsun.' derim</p>	<p>6. Çevrede her zamanki yürüyüşünü yaparken, genellikle ne yaparsınız?</p> <p>a. Tanıdığım kişilere selam veririm. b. Yanından geçtiğim herkese selam veririm. c. Kimseye selam vermem.</p>
<p>3. Hafif bir tartışma yaşadığınız son seyahatten beri bir arkadaşından haber alamadınız. Ne yaparsınız?</p> <p>a. Ararım, fakat tartışma konusunu görmezden gelirim. b. Ararım ama tartışmada kendi adıma farklılıklarımızı kabul ederek ve ikimizin de istediği bir yerde buluşmayı öneririm. c. Aramam, arkadaşım beni arayana kadar beklerim</p>	<p>7. Arkadaşlarınızdan birinin hafta sonu bir spor kazası geçirdiğini öğrendiğinizde ne yaparsınız?</p> <p>a. Nasıl olduğunu ve sıkıntısını duyduğumu söylemek için uğrarım. b. Nasıl hissettiğini sormadan önce tamamen iyileşmesini beklerim. c. Yardıma ihtiyacı var mı diye sormak için hemen uğrarım.</p>
<p>4. Eski fotoğraflarınızı incelerken uzun süredir görüşmediğiniz bir arkadaşınızın fotoğrafı ile karşılaştınız, ne yaparsınız?</p> <p>a. Beraber geçirdiğiniz zamanları hatırlarım. b. Onunla tekrar iletişim kurmaya çalışırım. c. Onu geçmişte kalmış biri olarak hatırlamayı tercih ederim.</p>	<p>8. Otobüsle okul gezisine gidiyorsunuz. Genellikle ne yaparsınız?</p> <p>a. Yanımda oturan kişiyle konuşurum. b. Manzarayı seyretmenin keyfini çıkarırım. c. Konuşmak için otobüsteki birinin yanına otururum.</p>

KAÇ PUAN ALDINIZ?

(1) a = 2, b = 5, c = 0; (2) a = 5, b = 2, c = 0, d = 1; (3) a = 2, b = 5, c = 0; (4) a = 2, b = 5, c = 0; (5) a = 5, b = 2, c = 0; (6) a = 2, b = 5, c = 0; (7) a = 2, b = 0, c = 5; (8) a = 2, b = 0, c = 5.

25-40 puan: Arkadaş canlısı olmak sizin için önemlidir.

Sizin için arkadaşlık, ilişkilerinizde en öncelikli konuların başında geliyor. Diğer insanlara değerli olduklarını ve sevildiklerini hissettirmeye çalışıyor, ilişkilerinizi korumak istiyorsunuz. Diğerlerinden bu yönde bir karşılık görmezseniz bile siz böyle davranmak istiyorsunuz!

10-24 puan: Arkadaş canlısı olmayı karşılıklı bir şey olarak görüyorsunuz.

Arkadaşlık kurmak sizin için önemli ama bu arkadaşlığı sürdürmek için diğerlerinden geri dönüt bekliyorsunuz. Başkalarının özeline karışmama konusunda dikkatlisiniz.

9 puan ya da daha az: Arkadaş canlısı olmak sizin için bir öncelik değil.

Hem arkadaş canlısı olup hem de kendi başlarına olmaktan memnun olan, dünyada nadir bulunan insanlardan birisiniz. İlginizi çeken başka şeyler var.

ŞEKİL 16.4: Bir envanter örneği

Bu şekil www.sagepub.co.uk/geldardadolescents adresinden indirilebilir:

Tipik anketlerden birisi Şekil 16.4'te gösterilen “Ne kadar arkadaş canlısısınız?” anketidir. Bu anket, gençlerin başkalarına karşı ne kadar arkadaş canlısı olduklarına ilişkin algılarını keşfetmelerine yardım etmektedir. Doldurulan bu anketin değerlendirilmesi, bireye benlik algısını ve diğer ilgili konuları tartışma ve keşfetme fırsatı verir. Bu süreçte puanlama anahtarı da tartışma zemini oluşturmak için kullanılabilir. Örneğin, bu anketten 20 puan alan biri için bu puan gerçekte ne anlama gelmektedir?

Bir danışman; astrolojiye, numerolojiye ya da bunun gibi diğer yeni kavramlara inanmasa bile yıldız burçları gençler arasında oldukça popülerdir ve bu burçlar gençlerin kendilerini algılama biçimlerinin incelenmesine yardımcı olabilir. Benzer biçimde, Myers—Briggs tip göstergesi gibi daha geleneksel ve yaygın biçimde kullanılan bireylerin kişilik tiplerini sınıflandırma yöntemleri de bu amaçla kullanılabilir (Briggs Myer ve diğ., 1998).

İlişkileri açıklama stratejileri

İlişkileri anlamamanın ve gençlerin ilişkilerin doğasını anlamalarına yardımcı olmanın üç yolu vardır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

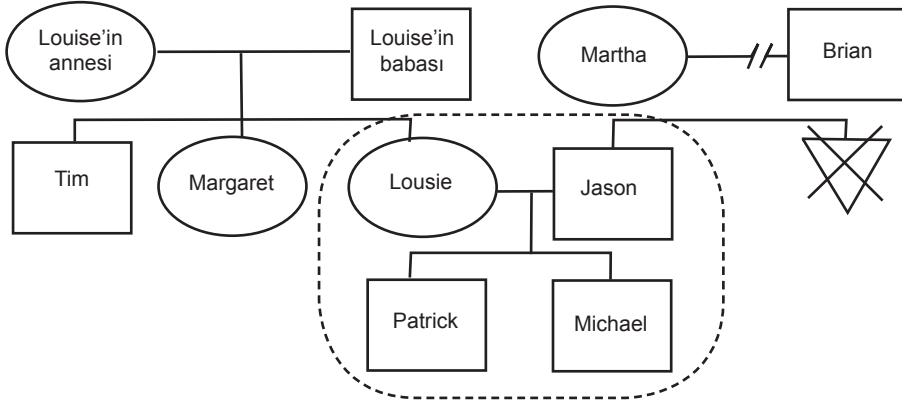
- Genogramlar
- Transaksiyonel analizlerden doğan fikirler
- Sınırları anlama stratejileri

Genogramlar

Şekil 16.5'te; kadınların elips, erkeklerin dikdörtgenlerle gösterildiği ve çizgilerin anahtarda tarif edilen farklı ilişkileri göstermek için kullanıldığı tipik bir genogram örneği yer almaktadır.

Birçok genç çeşitli etkinliklerde bulunmak ister. Bu sebeple gençlerin çoğu, renkli keçeli kalemli kullanarak beyaz tahta ya da afiş kâğıtlarına geniş ailelerinin genogramlarını çizmekten keyif alır. Genogramlar, bir aile hakkında bilgi toplama ve bu bilgileri organize etmenin eğlenceli yoludur. Bu bilgiler, büyükanne ve büyükbabalar, amcalar, dayılar, teyzeler, halalar vb. olmak üzere bütün geniş aileyi kapsayabilir. Genogram, gencin aile içerisindeki yerini tanımasına yardımcı olur. Bu genç için önemli bir şeydir, çünkü ergenlik sürecindeki bireyler bireysel kimliklerini kazanma çabasındadırlar ve bireysel kimliklerinin bir kısmını aile koşulları ve ortamı biçimlendirir.

Genç bir birey kendi aile genogramını çizdiğinde, tartışma genellikle ailesinin özellikleri ve ailesindeki ilişkiler etrafında şekillenir. Sonuç olarak, bir genogram; kişisel sorunları ortaya çıkarabilecek şekilde gencin ailesi hakkında konuşmasını sağlar. Aynı zamanda bir genogram; aile bireylerinin birbirleri ile olan ilişkilerindeki yakınlığı ve mesafeyi de gösterebilir. Ek çizgiler, belirli ilişkileri göstermek için kullanılabilir. Şekil 16.6'da çizildiği gibi, Louise ve Michael arasındaki çift çizgi; yakın ilişkiyi gösterirken, Jason ve Michael arasındaki dalgalı çizgi; yetersiz, tatmin edici olmayan bir ilişkiyi göstermektedir.



Anahtar

Erkek

Kadın

Cinsiyeti bilinmiyor

Evli / eş



Ayrılmış

Ölmüş

Boşanmış

Birlikte yaşayan

insanlar arasındaki sınır



ŞEKİL 16.5 *Tipik bir genogram: Louise Jason ile evlidir. Patrick ve Michael adında iki çocukları vardır. Jason'un annesi Martha ve babası Brian boşanmışlardır. Jason'un cinsiyeti belli olmayan ölmüş bir kardeşi vardır. (Bu genogram, uydurulmuştur ve gerçek bir aileye benzerliği tamamen rastlantısalıdır.)*

Brian ve Martha arasındaki çizginin üstündeki dalgalı kırık çizgide yer alan "AİŞ", bu ikili arasında aile içi şiddetin (AİŞ) yaşandığını veya yaşanmaya devam ettiğini göstermektedir. Aile üyelerinin dağılımını çevreleyen noktalı çizgiler bu bireylerin birlikte yaşadıklarını göstermektedir.

Gençler nesilden nesile geçen davranış örüntülerini ve özellikle de bunların yarattığı etkileri bir genogram aracılığıyla tespit edebilirler. Örneğin genç, aile içinde nesilden nesile geçen alkol bağımlılığının varlığını genogram sayesinde tespit edebilir. Bu durumu tespit eden genç, aile geleneğini sürdürerek alkolik olma yönünde bir karar vereceği gibi kendisine farklı bir yol çizerek yeni ve farklı bir yaşam da kurabilir.

Transaksiyonel analizden gelen fikirler

Transaksiyonel analiz, Berne (1964) tarafından yaratılmış ve Harris (1973) tarafından geliştirilmiştir. Transaksiyonel analizden doğan fikirler; genelde ilişkileri insandan yola çıkarak kolay ve anlaşılır bir şekilde açıkladığı için gençlere hitap eder. Transaksiyonel analiz modelleri, beyaz tahtaya ya da afiş kâğıdına yapılan çizimlerle temsil edilebilir. Bu çizimler, sunulan fikirler için bir referans noktası görevi görür ve çizimler bireylerin durumlarına uyacak şekilde değiştirilerek gencin katılımına izin verir.

Ebeveyn ben	<i>Ebeveyn ben:</i> Eleştiren ebeveyn: Güçlü, baskıcı, sert, katı, kontrolcü, zorlayıcı ve kısıtlayıcı.
Yetişkin ben	<i>Destekleyen ebeveyn:</i> Dikkatli, izin veren, koruyucu ve hem kendisine hem de başkalarına karşı yüksek sorumluluk taşıyan.
Çocuk ben	<i>Yetişkin:</i> Tepkilerini seçebilir, bağımsız, gerçekçi ve mantıklı. Başkalarına saygılı, karar vermeden önce bilgi toplayan, bağımsız ve kendine yeterli. Esnek ve yeni bilgilere göre tepkisini değiştirebilen.
	<i>Çocuk:</i> Bağımlı, çocuksu, aciz, itaatkâr veya isyankâr. Duygusal hislere düşünmeden tepki verir. Kurban rolünü hemen kabullenir, aşırı yoğunlukta duygu yaşar, öfke nöbeti geçirmeye eğilimlidir.

ŞEKİL 16.7 Transaksiyonel analizin kişilik modeli

2. *Yetişkin ben:* Yetişkin ben:

- Gerçeklere dayanır ve mantıklıdır.
- Diğer insanları kontrol etmek yerine onlara saygı duyar.
- İtaatkâr değil bağımsızdır ve kendine güvenir.
- Duygusal tepkiler tarafından yönlendirilmek yerine karar vermeden önce bilgi toplar.
- Esnektir ve tepkisini yeni bilgiye göre değiştirebilir.

3. *Çocuk ben:* Bireyin içindeki çocuk, çocuksu ve acizdir. İtaatkâr ya da asi olabilir. Başkalarına bağımlıdır, tepkiseldir, hislerine göre düşünmeden duygusal tepkiler verir, kolayca kurban rolünü kabullenir, aşırı yoğunlukta duygusallaşabilir, öfke nöbeti geçirmeye eğilimlidir.

Gençlerle danışmanlık yapılırken bu tür bir kişilik modeli kullanıldığında, Şekil 16.7’de gösterildiği gibi bir şema kullanılabilir. Bu şema oluşturulduğunda, genç; eleştiren ebeveyne, destekleyen ebeveyne, yetişkine ve çocuk ben’e karşılık gelen özelliklerin tartışılmasına dâhil edilebilir. Böyle yapıldığında kaçınılmaz olarak genç kendi parçalarını keşfetme yoluna gider.

Daha sonra genç, ilişkilerin iletişimlerden nasıl etkilendiğini keşfetmeye davet edilebilir. Bu ilişkiler Şekil 16.8'de gösterildiği gibi bireyin kendi ben durumlarının farklı kısımları ile diğer bireylerin farklı ben durumları arasında yaşanır. Şekil 16.8 (a) ve 16.8 (b)'de disfonksiyonel ve yetersiz iletişim modellerinin örnekleri görülmektedir. Çünkü bu şekillerde birey ve diğer kişiler arasındaki farklı ben (ego) durumları arasındaki iletişim çizgileri çapraz durumdadır. Harris (1973) burada açıklananlar gibi ben durumları arasındaki ilişkileri gösteren pek çok farklı model geliştirmiştir. Şekil 16.8 (c) ve 16.8 (d) gösterilen paralel iletişim stilleri ise her ne kadar daha tatmin edici olsalar da sorunlara yol açabilirler. Örneğin eğer birey Şekil 16.8 (c)'de gösterildiği gibi ebeveynlerden biriyle bir çocuk gibi konuşuyorsa ve diğeri de bir çocukla konuşurken bir ebeveyn gibi tepki veriyorsa o zaman buradan iki taraf arasında belirli rolleri oynamak için etkili bir iş birliği olduğu anlamı çıkarılır. Fakat bu düzenleme, özellikle uzun bir süre geçtikten sonra, her iki taraf için rahatsız edici olabilir. Öfkeli eleştiren bir ebeveyn gibi davranan birey ve memnuniyetsiz bir çocuk gibi tepki veren diğeri arasındaki iletişim biçimi de rahatsız edici olur. Bu durum Şekil 16.8 (d)'de gösterilmiştir.

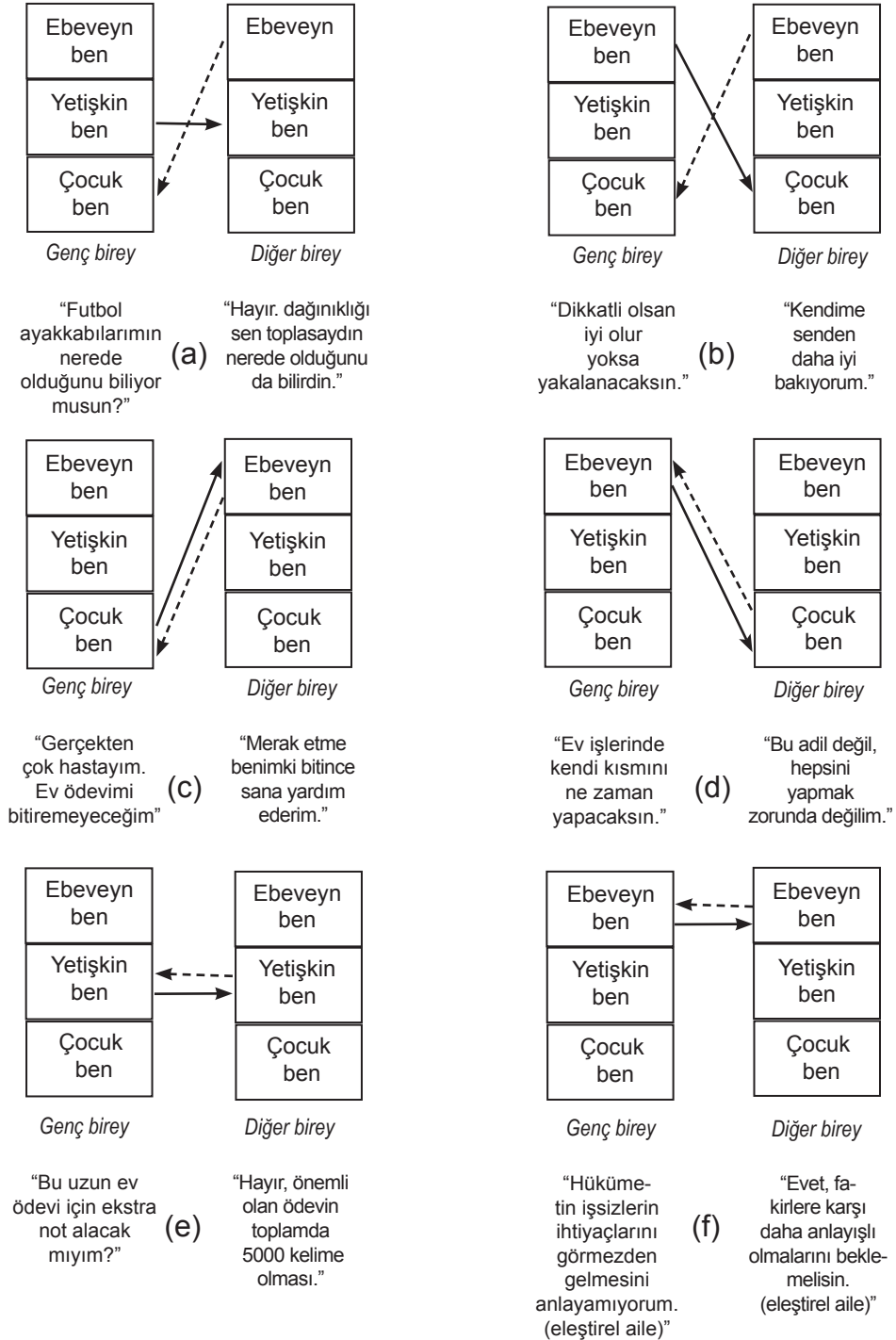
Şekil 16.8 (e) ve 16.8 (f)'de gösterildiği gibi, iletişim çizgileri paralel ve yatay olduğu zaman bireyler bu ilişkilerden genellikle daha memnun kalırlar. Ebeveyn-ebeveyn ve çocuk-çocuk ilişkileri; zaman zaman oldukça eğlenceli ve tatmin edici olabilir. Fakat bu iletişimlerden tehlikeli sonuçlar doğabilir çünkü her iki taraf da istenmeyen davranışlara maruz kalabilir. En ideal iletişim modeli Şekil 16.8 (e)'de gösterildiği gibi yetişkin ve yetişkin arasında olanıdır.

Şüphesiz ki her birey diğer bireylerle iletişim kurarken içindeki hangi bireyi (beni) kullanacağı konusunda bir seçim yapar. Kuşkusuz bu seçim bireyin diğer bireylerle kurduğu iletişimin sonuçlarını etkilediği gibi, kurulan iletişimin niteliğini de etkiler. Gençlere transaksyonel analiz modelini öğretmek; bireylerin; diğer insanlarla ilişki kurmak ve iletişime geçme biçimleri konusunda daha fazla fikir sahibi olmalarına yardımcı olur. Ayrıca bireyler; ilişkilerinde kendi davranışlarının olası sonuçlarının daha fazla farkında olurlar. Transaksyonel analiz modeli hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak isteyen okuyucular Berne (1996) ve Stewart (2007)'yi okuyabilirler.

Sınırları anlama stratejileri

1. Bölüm'de açıklandığı gibi, gençlerin; biyolojik ve fiziksel ihtiyaçlarının farkındalıkları yüksektir. Fiziksel olarak değişirler ve bedenlerindeki cinsel değişimlerin ve yoğun cinsel uyarılmaların farkına varmaya başlarlar. Birçok gence oldukça rahatsızlık veren bu dönem aynı zamanda heyecan vericidir de. Gençler içinde bulundukları bu dönemde, sürekli olarak, kendileri için yeni olan yakın ve özel ilişkiler kurma kararları verme durumlarıyla karşı karşıya kalırlar. Bu sebeple; danışma sürecinde, gencin ilişki kurduğu bireylerle oluşturacağı yakınlık ve mesafe konusundaki sorunlarını ele almak ve gençlere yardımcı olmak çoğu zaman gereklidir.

Çocukluk boyunca, ilişkiler ve arkadaşlıklar; genellikle ebeveynler tarafından verilen kararlarla yönlendirilir. Bu durum genellikle gencin kendi arkadaşlarını seçme, bunu sürdürme ve terk etme konularında kendini daha özgür hissetmeye başladığı ergenlik döneminde değişir.



ŞEKİL 16.8 İletişim etkileşim örüntülerini göstermektedir. (kesintisiz oklar ilk mesajı, kesintili oklar ise cevabı göstermektedir)

Gençler farklı ilişki biçimlerinin olduğunu da öğrenirler. Örneğin bir çocuk için diğer bir çocuk ya bir arkadaşır ya da değildir, ancak gençler ergenlik döneminde ilişkilerin kapsamının da gittikçe geliştiğinin daha çok farkına varırlar. Bu kapsam süreç içinde şu şekilde farklılık gösterir:

- Arkadaş değil
- Bir tanıdık
- Uzaktan arkadaş
- Pek çok arkadaştan biri (bir grupta yer alan arkadaşlardan biri)
- Yakın arkadaş
- Yakın kişisel ilişki kurulan özel bir arkadaş

Bu şekilde farklı düzey ve yakınlıkta arkadaşlıklar kurma ve bunları sürdürme aynı zamanda arkadaşlıklarının değişmesine izin verme ciddi düzeyde beceri gerektirir ve bu becerilerin çoğunun ergenlik döneminde öğrenilmesi gerekir.

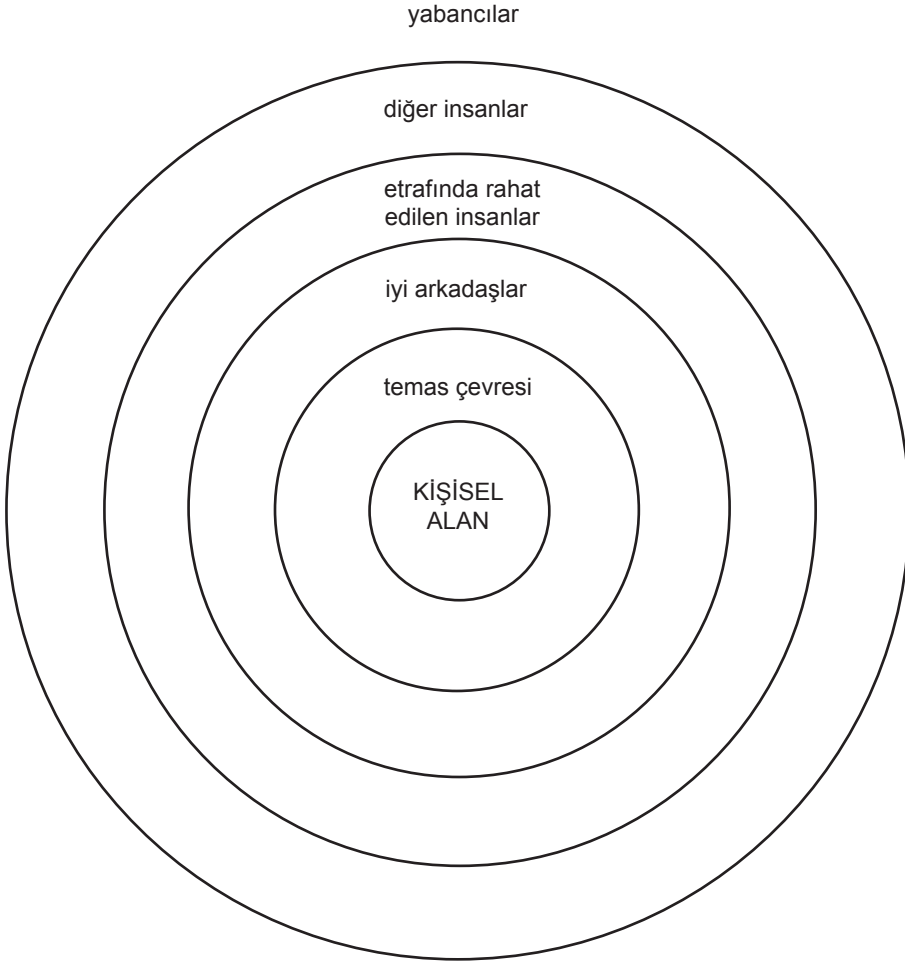
“Değişen arkadaşlık ilişkileriyle başa çıkarak gençleri zorlayabilir”

Gençler sıklıkla, başkaları tarafından reddedilmeyi nasıl algıladıkları ve aslında bunun gerçekte nasıl bir şey olduğunu anlama konusunda sorun yaşarlar. Başkaları tarafından reddedilmek ya da böyle algılamak genellikle karşıdaki insanların, ilişkiye kendileri için önemli olan sınırlar koymalarından kaynaklanır. Gençler, eğer bu sınırların nedenini anlayabilirse, reddedilmeyi, zaten eninde sonunda olacağı için daha kolay kabullenebilirler.

Gencin sınır kavramını anlamasına yardımcı olmak için Champagne ve Walker-Hirsch (1982) tarafından önerilen çember kavramının düzenlenmiş versiyonu kullanılabilir. Bizim çember modeli diye adlandıracağımız ve keçeli kalem kullanılarak büyük tabakaya ya da kâğıda çizilebilen model Şekil 16.9'da yer almaktadır.

Büyüklüğüne göre çemberler şu şekildedir:

- *Merkezi çember:* Bu çember gencin kişisel alanı olarak tanımlanabilir. Birey birini davet etmedikçe bu alan kimse ile paylaşılmak zorunda değildir. Gençten bu kapsamın içine isimlerini yazması beklenir. Eğer birey başka birinin bu çembere girmesine izin verirse, yakın ve özel davranışlar ortaya çıkar. Bu çok özel ve kişisel bilgilerin paylaşılmasını ve/veya temasını içerir. Eğer her iki taraf da isterse, cinsel ilişkiyi de içerebilen cinsel davranışlar da ortaya çıkabilir.
- *Temas çemberi:* Bu çember gencin sarılma gibi cinsel olmayan fiziksel temasta bulunabildiği çemberdir. Akrabalar ve özel arkadaşların bu çembere girmesine izin verilebilir.
- *İyi arkadaş çemberi:* Bu çember, aralarında sıcak, pozitif ve karşılıklı ilişkiler olan bireyler içindir. Bireyler arasında kişisel ve samimi bilgiler paylaşılabilir. Ancak pek çok genç bu çemberde yer alan kişilere ya nadiren dokunup sarılır ya da bunu hiç yapmaz.
- *Etrafında rahat edilen insan çemberi:* Bu çember, gencin sosyal sistemindeki insanları kapsar. Bu insanlarla olan ilişkiler rahattır. Ancak genç bu insanlarla yakın arkadaş değildir. Gencin bu insanları sevmesi ya da sevmemesi zorunlu değildir.



Şekil16.9 Çember modeli

Bu insanlar sadece gencin dâhil olduğu bir grubun parçasıdır. Bir bireyin bu çevreden iyi arkadaş çevresine geçebilmesi için gençle daha çok vakit geçirmesi, ona kendisi hakkında daha çok şey anlatması ve ortak ilgi alanlarının daha çok olması gerekir.

- *Diğer insanlar çemberi:* Bu çember gencin tanışmış olduğu, ancak dâhil olduğu küçük gruplara ait olmayan bütün insanları kapsar. Bu sebeple dükkân sahipleri, otobüs şoförleri gibi bireyce tanınan ancak herhangi bir sohbete girililmeyen kişiler bu çemberde yer alır.
- *Yabancılar:* Bu bireyler çemberin en dışında yer alan yabancıları kapsar.

Çember modelini kullanırken gençten bu çemberlere girebilecek insanları belirlemesi ve bu insanların isim veya kimliklerini doğru çembere yazması istenir. Ayrıca farklı renkte kalemle kullanılarak her çevre için uygun olan davranışlar o çevrenin içine yazılıp açıklanabilir.

Çember modeli, bireyin diğer insanlarla arasına koyabileceği uygun sınırları belirleyebilme ve uygun ilişkiler geliştirebilme konusunda davranışları öğretmek amacıyla kullanılabilir. Gencin bu yolla özellikle aşağıda belirtilenleri öğrenebilmesi olasıdır:

1. Gençlerin ilişkilerine bazı sınırlar koymaları uygundur. Bu sınırlar sayesinde başkaları ile olan ilişkilerinin yakınlığına limit koyabilirler. Çember modelinde her iki tarafın da rızası olmadan merkeze daha yakın bir çembere geçebilmek mümkün değildir.
2. Diğer bireylerin de benzer biçimde çemberlerle temsil edilebilecek bazı sınırları vardır ve belirli çemberlere kimlerin dâhil olabileceğini belirleme hakları vardır. Sonuç olarak genç, başkasının çemberinde kendi yerini kimin alabileceğini kontrol edemez. Bireyler, kendi çemberlerinde başkaları ile olan ilişkilerinin yakınlığına nasıl karar veriyorlarsa, diğer bireylerin de ilişkilerinde benzer limitler koyabileceklerini fark ederler.
3. İlişkiler sabit değil, dinamiktir. Eğer genç dilerse kendi çember modelinde, diğer bireylerin belirli bir çemberden diğerine geçmesine izin verebilir. Bir bireyin daha geniş bir çemberden daha dar bir çembere geçmesini kontrol etme hakkı vardır. Birini daha dar bir çembere davet eden gencin karşıdakinin dileğine saygı göstermesi gerekir. Çünkü karşıdaki birey daha yakın bir ilişki kurmaya istekli olmayabilir.
4. Gençlerin kendi modellerinde, diğer bireylerin belirli bir çemberden diğerine geçmesini kontrol etme hakları vardır. Ancak, kendisinin başka birinin çevre modelinde daha dar bir çevreye geçmesi üzerinde kontrol sahibi değildir.
5. Her çemberdeki ilişkiler için uygun olan farklı davranış biçimleri vardır. Eğer genç, birinin daha geniş bir çemberden daha dar bir çembere geçmesini diliyorsa, o kişiye karşı yakın davranmalı ve onu dar çembere geçmeye teşvik edecek bir ortam yaratmalıdır. Aynı şekilde genç, başka birinin çember modelinde içe veya dışa doğru ilerlemeyi düşünüyorsa, bunu başarmak için uygun davranışlar sergilemelidir. Elbette bu durum karşıdaki bireyin iş birliğine de bağlıdır.
6. Davranışlar, diğer bireylere hangi çembere ait olduklarına dair açık mesajlar verecek şekilde geliştirilmelidir. Bu sayede, tutarlı ilişkiler gereksiz yanlış anlaşılmalardan korunabilir. Bu davranışlar, arkadaş edinme becerileri, güvengenlik becerileri, müzakere becerileri ve sorun çözme becerileri gibi sosyal becerileri kapsar. Sınırlar uygun olmayan bir tarzda aşılmadığı sürece ilişkilerde belirli bir esneklik seviyesine sahip olmak yararlıdır.
7. Sınırlara saygı duyulmalıdır ve sınırlar aşıldığında bu sorunun üzerinde durulmalıdır. Gencin, sınırlar koyabilmek için karşıdakinin haklarına saygı göstermesi gerekir. Ayrıca diğer insanlara sınırı ne zaman aştıklarını bildirebilmek için güvengen davranışlar da sergilenmelidir. Örneğin, “temasa geçilebilecek birey” çemberinde olmayan bir kişi bireye dokunursa, birey bundan rahatsız olduğunu karşıdakine açıkça söyleyebilmelidir. Bu bakımdan gencin uygun tepkileri öğrenebilmesi için danışmanın rol oynama durumları yaratması gerekir.

**“Başkalarının sınırlarına saygı
duymak esastır.”**

Davranışı açıklama stratejileri

Bu başlık altında üç farklı modeli işleyeceğiz:

1. Dikkat dağıtıcı rol atama modeli
2. Hedef odaklı rol atama modeli
3. Şiddet modeli döngüsü

Bu modeller, öğrenilmiş tekrarlanan uyumsuz davranış örüntüleri ile meşgul olmaktadır. Genellikle genç bir bireyin bu tekrarlanan davranış örüntülerini fark etmesi zordur, çünkü bunlar kemikleşmiş ve alışlagelmiş davranış örüntüleridir. Eğer genç bu tekrarlı davranış örüntülerini fark edemiyorsa, bu davranış örüntülerinin kullanımını kontrol etmesi, sadece uygun zamanlarda kullanıldıklarını görmesi ve istese bile bu davranışları değiştirebilmesi olası değildir. Bu sebeple, tekrarlı davranış örüntüleri söz konusu olduğunda atılacak ilk adım, danışmanın gencin kendi kişilik yapısına uyan bir örüntü belirlemesine yardım etmek olmalıdır.

Bu bölümde açıklanacak davranış örüntüleri sıklıkla karşı karşıya kalınan örüntülerdir, ancak bunların her gencin belirli davranışlarıyla uyumlu hâle getirilmesi gerekir. Rol atama ve şiddet döngüsü modellerinin kullanım süreci, genci kendi davranışını betimleyen kişisel bir model geliştirmeye teşvik eder.

Dikkat dağıtıcı rol atama modeli

Dikkat dağıtıcı rol atama modeli Şekil 16.10'da gösterilmiştir. Bu modele dâhil olan dairesel süreçte dört aşama vardır:

1. Öncül olay
2. Genç tarafından yapılan dikkat dağıtıcı davranış
3. Başkalarının verdiği tepkiler
4. Rahatlama

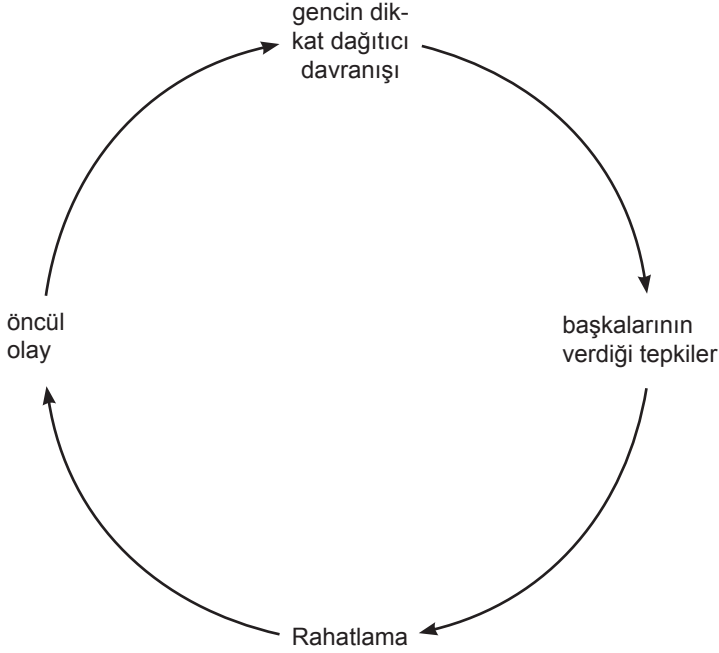
Öncül olay

Bu, olay döngünün başlangıcını belirler. Bu, genellikle gencin kaygı seviyesini artıran bir olaydır. Öncül olay örnekleri şunlardır:

- Ebeveynlerin kavgası
- Yakın bir arkadaşın aşırı alkol alması
- Bir arkadaşın tehlikeli bir şey yapması

Genç tarafından yapılan dikkat dağıtıcı davranış

Döngünün bu aşamasında genç dikkat dağıtıcı bir davranışta bulunur, bunu durumun daha az bunalıcı olmasını sağlamak umudu ile yapar. Dikkat dağıtıcı davranış genellikle gencin geçmişte uyguladığı, gerilimi ve kaygı seviyesini azaltmada işe yarayan davranıştır.



ŞEKİL 16.10 *Rol atama modeli*

Dikkat dağıtıcı davranışın bir sonucu olarak genç belirli bir rolü üstlenir. Örnekler şunlardır:

- Ebeveynler arasında yaşanan kavga esnasında, genç, ebeveynlerinin dikkatini dağıtmak için disipline edilmesi gereken kabul edilemez bir davranış sergileyebilir. Bu sebeple, odak noktası kavgadan gence çevrilir. Yani genç, ebeveynleri arasında yaşanan kaygının seviyesini düşürmek için “günah keçisi” konumuna geçer.
- Genç, mizahı dikkat dağıtmak için kullanabilir ve bunun sonucu olarak “palyaço” rolüne bürünmüş olabilir.
- Genç, ebeveynlerinden birine karşı aşırı korumacı davranabilir ve “kurtarıcı” rolünü üstlenebilir.
- Genç, bir ebeveyn gibi davranabilir ve kavga eden ebeveynlerini barıştırmaya çalışabilir, bu sayede de “ebeveyn” rolünü üstlenmiş olur.

Başkalarının verdiği tepkiler

Bu aşamada gencin dikkat dağıtıcı davranışlarına diğerleri tepki verir. Bu tepkiler genellikle dikkatleri öncül olaydan çekip dikkat dağıtıcı olaya kaydırır. Bunun sonucunda da gencin kaygı seviyesi düşer ve döngünün son aşamasına geçilir.

Rahatlama

Gencin tekrar eden öğrenilmiş davranış örüntüsünü sürdürmesinin sonucu tahmin edilebilir. Hem genç hem de diğer bireyler davranış örüntüsünü tanıyabilir ve gencin mü-

dahalesine tutarlı ve tahmin edilebilir bir yolla cevap verebilir. Genç ve iletişime dâhil olan diğer bireyler kaygı ve gerilimden kurtulur. Ancak bu tekrar eden davranışın sergilenmesi, daha sonraki bölümlerde de açıklanacağı gibi hemen hemen her zaman genç için olumsuz sonuçlar doğurur.

Hedef odaklı rol atama modeli

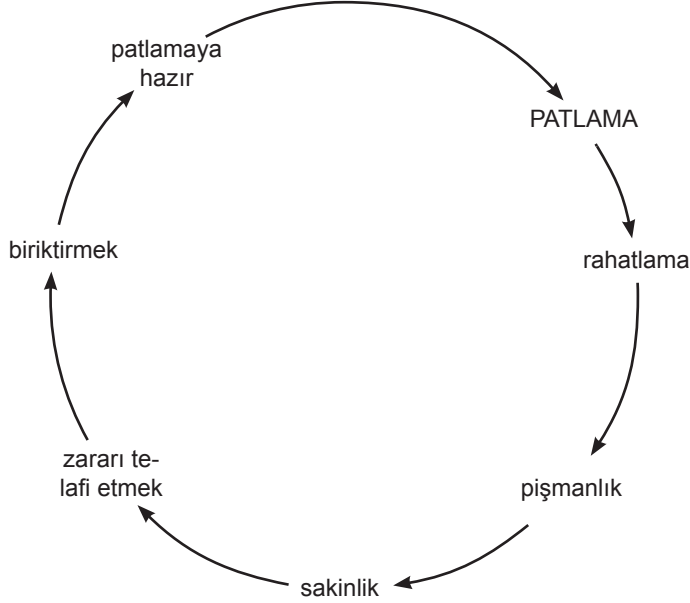
Bu modelde, genç, ailede veya daha geniş çevresinde kendisine biçtiği kemikleşmiş bir role takılıp kalır. Birey, kaygı seviyesini azaltmak için bu rolü oynayarak sistem içerisinde güvenliği ve istikrarı sağlasa da bazı ihtiyaçlarının karşılanması engellendiği için ve bu rolün getirdiği sorumluluk sebebi ile stres yaşayabilir. Bu duruma verilebilecek örnekler aşağıdaki gibidir:

- Genç birey, kız kardeşini ağabeyinin saldırgan tavırlarından *koruması* gerektiğine inandığı için kendisini koruyucu rolüne kitleyebilir. Bunu yapmak, yani kız kardeşini koruyabilmek için, oldukça dikkatli ve tetikte olması gerekebilir. Bu denli dikkatli bir davranış biçimi sergilemek kendi sosyal ihtiyaçlarını gerçekleştirememesine neden olabilir ve kendi yaşıt grubuyla birlikte olup onlarla ilişkiler kurmak ve geliştirmek-tense, sosyal zamanının çoğunu kız kardeşiyle geçirmek durumunda kalabilir.
- Genç *kahraman* rolünde kısılp kalabilir. Kahraman bireyin dersleri iyidir, birey spor-da başarılıdır ve sosyal açıdan uyumludur. Birey, bu rolü sergileyerek aslında işlev-sel olmayan ebeveynlerinin kendilerini böyle başarılı bir çocuk yetiştirmiş olmaktan dolayı gururlu hissetmemelerini sağlamaya çalışıyor olabilir. Sorun, bireyin insanları hayal kırıklığına uğratmamak için kendini zorunlu hissetmesi ve sürekli olarak başka-larının beklentileri yüzünden strese girmesidir.
- Genç *arabulucu* rolünü üstlenebilir ya da kendisine bu rolü verilebilir. Arabulucu, insanların duygularını yoğun biçimde ifade etmelerinden hoşlanmaz, ancak başkaları için çözümler üretmeyi sever. Eğer arabulucu bu rolünde başarılı olamazsa, duygula-rının yoğun biçimde ifade edilmesi korkusu sebebi ile kaygı duyabilir. Bu da anlaş-mazlıkların daha da şiddetlenmesine yol açabilir.

Rol atama ile başa çıkmak

Rol atama ile sonuçlanan örnekte olduğu gibi, tekrar eden davranış örüntülerinin sergilenmesinin yarattığı sorun, gencin kendisi için uzun vadede hiç de tatmin edici ol-mayan bir rolde kısılp kalmasına neden olur. Bu rolü sergileyen gencin kendi önemli ihtiyaçları karşılanamayabilir. Genç, kendi ihtiyaçlarını dikkate almak, durumdan kendini kurtarabilmek için yetişkin benini sergilemek ve kendi ihtiyaçlarını girişken bir biçimde belirtebilmek için mantıklı kararlar almaktan ziyade, sadece kaygıdan kısa süreliğine kurtulabilmek için öğrenilmiş bir davranış sergiler.

Öğrenilmiş tekrar eden davranışların bireyi kaygıdan o an için kurtulmasına yar-dımcı olduğu açıktır. Ancak, gençlerin bazen gerilimlerle karşı karşıya kalabilecekle-rini fark etmeleri ve bu sayede kendi ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayacak kararlar alabilmeleri kendi büyüme süreçlerinin bir parçasıdır. Bu durum bazen başkalarının da kendi ihtiyaçlarını karşılamak için sorumluluk almak zorunda kalacaklarını fark etmelerini gerektirebilir.



Şekil 16.11 Şiddet döngüsü modeli

“Bazen zor kararlar almak gerekir”

Dikkat dağıtıcı ya da hedef odaklı rollerde olduğu gibi belirli rollere takılıp kalmış gençlere yardımcı olmak için, danışmanın bireylere belirledikleri rolleri tanıma yolları bulma ve neden bu rolü üstlendiklerini kavrama yolunda yardımcı olması gerekir. Daha sonra bireye zarar verici davranışlara karşı durulur ve tekrar eden davranışı engelleme yolları keşfedilir. Daha sonra ise uyumlu davranışların sergilenebilmesi için yeni becerilerin prova edilmesi gerekir.

Şiddet döngüsü modeli

Yedi aşamalı bu model Şekil 16.11’de gösterilmiştir. Bazı gençler şiddet döngüsünde kısıp kalabilir. Bu durum, hem onlar hem de belirli bir ilişki içerisinde oldukları bireyler ve başkaları ile olan ilişkileri için talihsiz sonuçlar doğurabilir.

Döngüde kısıp kalan bir bireye bu modeli açıklamak, bireyin tekrar eden davranış örüntüsünü tanımasını ve döngünün ilk aşamalarını fark etmesini sağlayabilir. İlk aşamaları fark eden bireyin döngüde bulunmaya devam etmek ya da alternatif bir davranış seçmek arasında bir seçim yapması gerekir. Şiddet döngüsü modeli Bölüm 15’te açıklanan öfke kontrolü stratejileri ile birlikte kullanılabilir.

Şiddet döngüsünün yedi aşaması şunlardır:

1. Biriktirme aşaması
2. Patlamaya hazır olma aşaması
3. Patlama aşaması

4. Rahatlama aşaması
5. Pişmanlık aşaması
6. Sakinlik aşaması
7. Zararı telafi etmeye çalışma aşaması

Biriktirme aşaması

Biriktirme aşamasında genç içsel geriliminin gittikçe arttığını hisseder. Bu biriken gerilimin sebepleri danışma sırasında keşfedilebilir. Birikme aşamasında genç; hoş-görüsüz, sabırsız, sıkıntılı davranışlar sergileyebilir kendine zarar verecek inançlar benimseyebilir ve başkalarına karşı gerçekçi olmayan beklentiler oluşturabilir (bk. Bölüm 14). Bazen öfke içeren duyguların birikimi belirli bir bireyin eylemlerine ya da belirli bir durum veya olaya karşı bir tepki olarak ortaya çıkabilir. Ancak bazı gençler için birikim genellenebilir ve çok farklı durumlara bir tepki de olarak da ortaya çıkabilir. Bu durum, büyük olasılıkla gencin kaygı düzeyi yüksekse veya ruh sağlığında bir sorun varsa meydana gelir. Eğer gencin ruh sağlığına ilişkin bir problem olduğundan şüphe ediliyorsa, değerlendirme için bir ruh sağlığı uzmanına danışılması önemle tavsiye edilir.

Patlamaya hazır olma aşaması

Birikme aşamasında tecrübe edilen gerilimle başa çıkmak için uygun becerilere sahip olmayan genç, içinde bulunduğu duygusal durum nedeniyle bunalıma girebilir ve davranışını gözlemlene ve kontrol etmede sorun yaşayabilir. Patlamaya hazır olma aşamasındaki bir genç büyük ihtimalle şiddetli öfke içeren duyguların varlığına işaret eden sözlü ve sözsüz sinyaller verir. Doğal olarak genç ile herhangi bir ilişki içerisinde olan diğer bireyler kendilerini ince bir buz tabakası üzerinde yürüyormuş gibi hisseder ve patlamanın gerçekleşmesini bekler. Elbette bu durum ilişkilere zarar verir.

Patlama aşaması

Patlama aşamasında genç sözlü ya da fiziksel olarak yıkıcı davranışlar sergiler. Bununla beraber başkalarına kesinlikle zarar veren bu durum hem ilişkiyi hem de gencin iyi oluşunu olumsuz etkiler.

Rahatlama aşaması

Patlama sona erdiğinde genç bir anda birikmiş enerji ve gerilimden kurtulmanın rahatlığını hisseder. Gencin şiddet döngüsü davranışını pekiştiren aşama, rahatlama aşamasıdır.

Pişmanlık aşaması

Pişmanlık aşamasında genç davranışının kabul edilemez olduğunu fark eder, kendini suçlu hisseder ve özür dileme ihtiyacı duyar. İnsanlardan özür dileyebilir, ancak sıklıkla provokasyon niteliğiyle başkalarını suçlayarak hatasını küçük göstermeye çalışır. Bu tip bireyler stresleriyle başa çıkmanın başka bir yolu olmadığına inanabilirler.

Sakinlik aşaması

Sakinlik aşaması gencin kendini daha az duygusal hissettiği ve davranışını yeniden değerlendirebildiği bir aşamadır. Genellikle bu aşamadaki bir genç tekrar eden davranış örüntüsünü fark eder ve bu tür davranışlarını tekrarlamama yönünde kararlar alır. Bu aşamadaki bir gencin öfke birikimini işaret eden fizyolojik semptomları tanımayı öğrenmesi gerekir (bk. Bölüm 15'te, öfke kontrolü).

Zararı telafi etmeye çalışma aşaması

Bu aşamada birey, zarar görmüş ilişkilerini tamir etmek ve onarmak için çaba sarf eder. Ancak birçok genç bunu gerçekleştirebilecek beceri birikimine sahip değildir. Çabaları boşa gittiği takdirde, yaşadıkları hayal kırıklığı da artar. Bu hayal kırıklığı sıklıkla bireyleri tekrar tekrar bu şiddet döngüsünü yaşamaya iter.

Davranış örüntüsünü kırma

Gençler şiddet döngüsünde kısıp kaldıkları zaman danışmanların bireylerin bu konudaki farkındalıklarını artırabilmek için proaktif olma sorumlulukları doğar. Bu sayede gençler yeni davranış örüntülerini öğrenebilirler. Şiddet döngüsü modeli kullanılarak gence, döngünün hangi aşamasında olurlarsa olsunlar, patlama gerçekleşmeden önce, tekrar eden şiddete engel olabilmek için farklı davranış ve düşünce örüntüleri ile inançları benimseyebilecekleri öğretilir. Gence, Bölüm 15'te açıklanan öfke kontrolü becerilerinin öğretilmesi danışmanın sorumluluğundadır. Ayrıca danışmanın gence şiddet döngüsünden çıkabilmek için davranışını değiştirmesinin bireyin sorumluluğunda olduğunu açık bir dille izah etmesi gerekir.

Şiddet döngüsünü kırma sürecinin bir parçası olarak birey aşağıda yer alan dört önemli ve temel mesaj konusunda eğitilmelidir:

1. *İstismar normal değildir:* İstismar başkalarına zarar veren ve başkalarına karşı saygısızlık içeren sözlü ve sözsüz davranışları kapsar ve asla kabul edilebilir bir davranış değildir.
2. *Provokasyon istismarı haklı çıkarmaz:* Provokasyonla başa çıkmanın en iyi yolu istismar içermeyen tepkiler vermektir. Bu tepkiler duruma göre farklılık gösterir. Provokasyona gösterilebilecek uygun tepkiler danışma esnasında keşfedilip prova edilebilir.
3. *Başkalarını istismar eden birey karşıdakinin davranışı ne olursa olsun, kendi davranışından sorumludur:* Sorumluluk almak istismar içeren davranış değiştiriminin anahtarıdır. Bazen gençlerin bunu fark etmesi ve kabul etmesi zor olabilir. Çünkü çocukken davranışlarını kontrol etme sorumluluğunu çoğunlukla başka bireyler almıştır. Hayatlarının bu aşamasında kendi hayatlarını kontrol etme sorumluluğuna sahip olmak isterler, ancak yine de zorlu değişimler gerçekleştirme sorumluluğunu kabul etmek konusunda isteksiz olabilirler. Kabul edilemez davranışlar konusunda gencin kontrol duygusunu artırabilmesi için sorumluluk konusunun tam anlamıyla irdelenmesi gerekir.
4. *Provokasyon istismardır:* Şiddet içeren davranışlar sergileyen gençler genellikle bu durum için kendilerini kışkırtan diğer insanları suçlarlar. Bu durum şaşırtıcı değildir, çünkü kışkırtıcı olmak her ne kadar uyumsuz bir tavır sergilenmesine neden olsa da, hayal kırıklığını ve öfkeyi ifade etmenin bir yoludur. Bu nedenle gençlere provokasyon konusunda iki mesajın verilmesi gereklidir: Birincisi, daha önce de belirtildiği gibi provokasyonun istismarı haklı çıkarmayacağıdır. İkincisi ise provokasyonun normal bir davranış biçimi olmadığı ve istismar içerdiği.

“Provokasyon istismarı haklı çıkarmaz”

Gencin şiddet döngüsünden kurtulabilmek için istismar ile ilgili olumsuz mesajları öğrenmesi gerektiği açıktır. Bunun yanı sıra, gence olumlu ilişkiler kurabilmesi için gerekli becerilerin de öğretilmesi gerekir.

Gençlerin şiddet döngüsünden kurtulmalarına yardımcı olma

Ne yazık ki birçok genç aile ortamında ya şiddete maruz kalmış ya da tanıklık etmiştir. Bu gençlerin travma sonrası stresle başa çıkabilmeleri ve kendilerini gelecekte koruyabilecek kararlar alabilmeleri için yardıma ihtiyaçları vardır. Travma yaşamış çocuklar ve gençlerle çalışırken, onların tecrübe etmekte oldukları ya da geçmişte tecrübe ettikleri süreci kavramaları bakımından şiddet döngüsü modelinin faydalı olabileceğini fark ettik. Bu süreci tanıyabildikleri zaman, gelecekte kendilerini koruyabilecek planlar yapmaları daha da kolaylaşır.

Döngünün birikme aşamasındaki kurbanlar kendilerini ince bir buz tabakası üzerinde yürüyormuş gibi hissedebilirler. Kurbanlar genellikle birikme aşamasında yaşanan gerilimin getirdiği duygusal baskıya dayanamaz ve kışkırtıcı bir davranış sergileyerek patlama aşamasına zemin hazırlarlar. Her ne kadar patlama gerçekleşikten sonra belli oranda bir rahatlama yaşamış olsalar da, bu süreçte ciddi biçimde yaralanabilecekleri riskleri de almış olurlar. Danışmanlar olarak aile içi şiddet sebebiyle her yıl çok sayıda çocuk, genç ve yetişkinin hayatını yitirdiğini aklımızdan çıkarmamamız gerekir. Bu sebeple genç danışanların güvenliklerini sağlamak için gerekli olan ve kendileri tarafından uygun görülen her türlü adımın atıldığından emin olmamız gerekir.

Davranışı değiştirmeye yardımcı olacak stratejiler

Bölüm 13, 14 ve 15'te ve bu bölümün ilk kısımlarında açıklanan stratejilerin birçoğu davranışı değiştirmek için kullanılabilir. Bu kısımda, bu konuda yararlı olabilecek üç ayrı stratejiden daha bahsedeceğiz. Bunlar:

- Problem çözme
- Zaman çizelgelerinin kullanımı
- Zamanı çöktürme

Problem çözme

Bölüm 15'te gençlerin karar alma süreçlerinden bahsetmiştik. Problem çözme de benzer adımları içerir, ancak basit kararları gerektiren günlük konularla başa çıkabilmek için yollar üretmek veya keşfetmek gerektiğinde problem çözme tekniği daha yararlıdır. Şekil 16.2'de gencin problem çözmek için izleyebileceği altı adım gösterilmiştir.

ADIM 1: Problemi belirleyin.

Olaylardan bahsedin ve temel sorunun altını çizin. Temel sorunun ne olduğunu konusunda düşünüldüğünüzü yazın.

ADIM 2: Tüm olası çözümleri listeleyin.

Problemi çözmek için aklınıza gelen tüm fikirleri yazın. İsteddiğiniz kadar yaratıcı olun.

1.

2.

3.

4.

ADIM 3: Her çözümün avantaj ve dezavantajlarının listesini yapın.

Avantajlar	Dezavantajlar
1. <hr/>	<hr/>
2. <hr/>	<hr/>
3. <hr/>	<hr/>
4. <hr/>	<hr/>

ADIM 4: Becerilerinizi, paranızı, zamanınızı ve kaynaklarınızı göz önünde bulundurarak en iyi çözümü seçin ve yazın.

ADIM 5: İstenen sonuçlara ulaşmak için atacağınız adımları listeleyin. Sonuca ulaşmak için atılacak her adımda size gerekli olacak şeylerin listesini yapın.

Adımlar	İhtiyacım olan şeyler
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

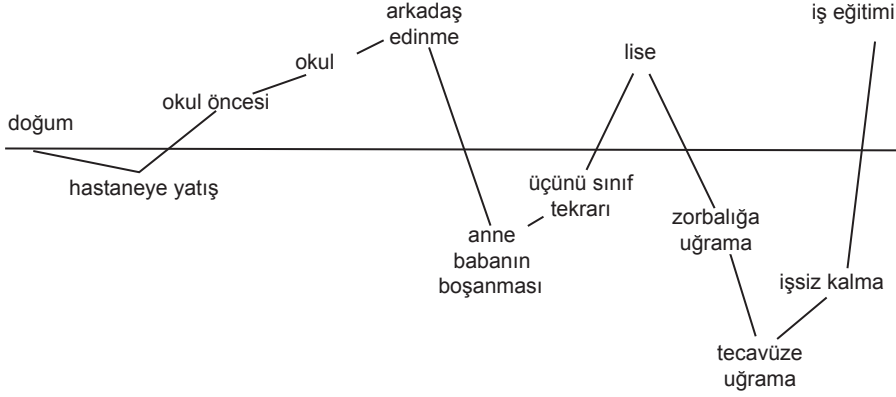
ADIM 6: Gelişiminizi gözden geçirin ve gerekli ise planınızda değişiklikler yapın.

Değişim 1

Değişim 2

Şekil 16.12 *Problem çözme adımları*

Bu tablonun çıktısını www.sagepub.co.uk/geldardadolescents adresinden alabilirsiniz.



Şekil 16.13 Önemli olumlu ve olumsuz olayları gösteren zaman çizelgesi

Zaman çizelgelerinin kullanımı

Zaman çizelgeleri, gence zaman içinde oluşan değişimleri kavraması açısından yardımcı olabilir. Bu çizelgeler, karar alma süreci ile birlikte kullanıldıklarında gence ilerlemekte olduğu yolun grafiksel sunumunu sağladıkları için yararlı olabilir. Tipik bir zaman çizelgesi Şekil 16.13'te gösterilmiştir. Zaman çizelgeleri kronolojik bir sıraya dayanabilir, çocukluktan başlayıp yetişkinliğe kadar uzanabilir ya da bir bireyin çizelge üzerindeki konumunu belirlemek için belirli tarihler içerebilir.

Zaman çizelgeleri önemli olayların sırasını belirtmek ve gencin hayatındaki önem taşıyan olumlu ve olumsuz olayları değerlendirmek için kullanılabilir. Ayrıca, gençlerin belirli bir zaman içerisinde meydana gelen tekrar eden davranış örüntülerini tanımlarını da sağlayabilir. Aynı davranışın belirli bir zaman süresi içerisinde farklı tarihlerde meydana geldiğini bir zaman çizelgesinde belirten genç, tekrar eden davranışın farkına varabilir ve buna sebebiyet veren döngüyü kırabilmek için karar alma isteği duyabilir. Zaman çizelgeleri gençlere hangi konuda olduklarını ve nereye doğru ilerlediklerini kavramaları konusunda yardımcı olur ve daha sonra gerçekleşecek değişimi teşvik etmek için kullanılacak başarıları ön plana çıkarır.

Zamanı çökertme

Zamanı çökertme gençlere, bazı şeylerin aynı kalmasına seyirci kalmaktansa davranışlarını değiştirmek için bazı kararlar almaları ve eyleme geçmeleri gerektiğini fark etmeleri konusunda yardımcı olur. Zaman çökertme süreci esnasında danışman, beyaz bir tahtaya ya da poster büyüklüğündeki beyaz bir kâğıda zamanı temsil eden yatay

bir çizgi çizer. Zaman çizelgesi sol tarafta, geçmişteki herhangi bir noktadan (örneğin altı ay önce) başlayabilir, çizginin ortasındaki şimdiki zamana kadar ilerleyebilir ve sağ kısımda bulunan gelecekteki bir zamanda sona erebilir. Tartışma esnasında çizgiye yeni tarihler eklenebilir.

Zaman çizelgesi çizildikten sonra genç geçmişte davranışlarının değiştiği bazı zamanlardan bahsetmek için teşvik edilebilir. Bu değişimler daha sonra zaman çizelgesinde belirtilebilir. Daha sonra tartışma, içinde bulunulan zamanda üzerinde durulması gereken davranışa kaydırılabilir. Gençten hedef alınan davranışın altı ay, bir yıl, iki yıl ya da beş yıl içerisinde değişip değişmeyeceği üzerinde düşünmesi istenir. Bu sayede önerilen değişime odaklanılmış olur.

Zaman çizelgesinin kullanımı gençlerin değişimin gerçekleşmesi için karar almaları ve bu kararları uygulamaları gerektiğine dair farkındalıklarını artırır. Sonuç olarak birey sadece değişimi istemekten bahsetmenin yeterli olmadığını kavrar. Eğer değişim gerçekleşecekse, o zaman bu değişimin zamanlamasına ilişkin belirli bir hedef gerekir. Birçok genç yapması gerekeni ertelemeyi sever ve acilen yapılması gerektiği konusunda üzerinde baskı hissetmediği şeyleri yapmaz. Bu sebeple, bu durumun özellikle gençler için ne kadar önemli olduğunu kavramak gerekir.

Özet

Bu bölümde gençler için kullanılabilecek birçok psiko-eğitsel stratejiden bahsettik. Bunlar genellikle Bölüm 13, 14 ve 15'te bahsedilen bir ya da birden çok strateji ile birlikte kullanılabilir. Psiko-eğitsel stratejileri kullanırken gencin ilgisini kaybetmediğinden ve danışma sürecine dâhil olmayı sürdürdüğünden emin olmak özellikle önemlidir. Bu süreçte ayrıca, danışman ile danışan arasındaki ilişkinin kalitesini dikkate almanın, gencin pek de ilginç bulmadığı bir stratejiyi kullanma konusunda ısrarcı davranmaktan daha önemli olduğunu unutmamak gerekir. Psiko-eğitsel stratejiler, sağlam bir terapötik bağın kurulması koşuluyla bilgi edinme, ilişkileri ve davranışları keşfetme ve davranış değiştirme bakımından oldukça faydalı olabilirler.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Psiko-eğitsel stratejiler, en fazla kendini keşfetme süreçlerine yer verildiğinde etkili olmaktadır.
- Derecelendirme ölçekleri gencin davranış değişimini sağlama çabası ve bu değişimi gözlemlemesi bakımından yararlı olmaktadır.
- Genogramlar gençleri aile ortamlarına ilişkin bilgileri tartışmak için teşvik etmektedir.
- Transaksyonel analiz stratejileri, hem gencin kendini hem de diğer bireylerin iletişim süreçlerini anlaması için kullanılabilir.

(Devamı)

(Devamı)

- Çember konsepti gençlerin değişen ilişkilerini nasıl yöneteceklerini anlamalarını sağlar.
- Dikkat dağıtıcı rol atama ve hedef odaklı rol atama davranış modelleri gencin kaygı düzeyini geçici olarak azaltmakla birlikte olumsuz sonuçlara da neden olabilir.
- Şiddet döngüsü modeli, şiddet uygulayanlara ve kurbanlara değişimi nasıl sağlayacaklarını kavramaları konusunda yardımcı olur.
- Davranışı değiştirmeye yardımcı olacak diğer stratejiler arasında problem çözme, zaman çizelgeleri ve zaman çökertme yer alır.

4. Kısım

Proaktif Danışma Uygulamaları

Çeviren: Doç. Dr. Metin Pişkin

17. Bölüm: Mesleki ve Etik Konular	255
18. Bölüm: Vaka Çalışmaları	264

Mesleki ve Etik Konular

Psikolojik danışmanların, çalıştıkları ülkede yürürlükte olan psikolojik danışmanlık mesleği ile ilgili kanun ve yönetmelikler ile etik kuralları bilme sorumluluğu vardır. Örneğin, Birleşik Krallık'taki danışmanların "Birleşik Krallık Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Derneği"nin belirlediği mesleki gereklilikleri bilmeleri ve bu düzenlemelere uymaları gerekir. Ayrıca, gençler ile çalışılıyorsa, gençlerin içinde bulundukları yaşam evresinin özel gereksinimlerinin de dikkate alınması gerekir. Bu nedenle, görüşmeye gelen genç bireylere saygı duymamız, mesleki yükümlülüklerimizin farkında olmamız ve ihtiyaç duydukları yardımları sunma konusunda elimizden gelen çabayı göstermemiz gerekir.

Genç Bireylere Saygı Duymak

Gençlere saygı duymak aşağıdaki hususları dikkate almayı gerektirir:

- Gençlerin hakları
- Konuşulanların mahremiyeti
- Danışan-danışman ilişkisinin sınırları
- Kültürel farklılıklar

Gençlerin Hakları

Danışma sürecine gelen gencin belki de en önemli hakkı, danışmanı tarafından bir birey olarak görülerek sahip olduğu duygu, düşünce ve inançlarına saygı duyulması ve bütün bunların değerli görülmesidir. 8. Bölüm'de açıklandığı gibi danışanların anlattıklarına inanılmalı, kendilerine ilişkin hassas kişisel bilgileri bize açtıklarında, bu anlatılanlara saygı duyulmalı ve konuşulanların mahremiyeti korunmalıdır.

“Her genç, değerli görülme ihtiyacı hisseder,”

Kaçınılmaz olarak gençlerin haklarının da sınırları vardır. Zaman zaman gençlerin kendi hakları çerçevesinde gördükleri ile anne-babalarının ya da onlar üzerinde otorite konumunda olan yetişkinlerin hak olarak gördükleri arasında anlaşmazlıklar yaşanabilir. Danışmanlar bu gibi özel durumlarla yüz yüze geldiklerinde, örneğin danışmanlar bir yandan gencin anlattıklarının mahremiyetini koruma, diğer yandan gencin güvenliği için anlatılanları gencin ailesi ile paylaşıp paylaşmama konusunda ikilem yaşayabilirler. Bu gibi ikilem durumları yaşandığında, uyulması gereken etik kural, danışmanın danışana karşı kendisini açık ve dürüst olarak ortaya koymasını, böylece danışanın danışmanın konumunu bilmesini gerektirir. Böyle bir ikilem yaşayan bir danışmanın başka bir danışmanla konuyu tartışarak süpervizyon alması da uygun seçeneklerden biridir.

Bu gibi ikilem durumları yaşandığında, danışman, genç, danışma ilişkisinin doğasını anlatarak konuşulanların mahremiyetinin korunacağını belirterek ve danışmanın yükümlülüklerinin neler olduğunu danışanın açık bir biçimde anlamasını sağlayarak yaşanan bu ikilemi azaltabilir. Bu hususta genç danışanın bilgilendirilerek onayının alınması zorunluluğu vardır. Corey ve diğerleri (2007) tarafından tartışıldığı üzere danışanın bilgilendirilerek onayının alınması danışana güç ve yetki verdiği gibi, bu durum terapötik ve aynı zamanda etik sonuçları bakımından da önemlidir. Bu durumun özellikle de gençlerle çalışırken geçerli olduğu kanaatindeyiz. Çünkü gençler içinde bulundukları yaşam evresinin doğal sonucu olarak, sıkça kişisel güç eksikliği sorunuyla kaçınılmaz olarak karşı karşıya kalırlar.

Mahremiyet (Gizlilik)

Gençlerle çalışan danışanlar, sıkça gençlerin anlattıklarının gizli kalma talebi ile ebeveynlerin bu bilgileri öğrenme isteği arasında dengeyi bulma durumuyla karşı karşıya kalırlar (Benitez, 2004). Ayrıca birçok durumda ebeveynlerin dışında bu bilgileri öğrenmek isteyen başka gruplar da (örneğin öğretmenler) söz konusu olabilmektedir. Öyle ya da böyle, danışmanlar sıkça ebeveynlere çok fazla bilgi vermek ile çok az bilgi vermek arasında dengeyi bulmak zorunda kalırlar (Corey ve diğ., 2007).

Bir danışmanla görüşmeye gelen genç, sıkça başka hiçbir yetişkine anlatamayacağı mahrem bilgileri danışmanıya paylaşır. Tabiatıyla danışmanla paylaştığı bilgilerin mahremiyetinin korunmasını bekler ve kendi özeline saygı duyulmasını ister. Bazı durumlarda mahremiyetin sınırları konusunda danışan ve danışman arasında mutabakata varmak gerekebilir. Böyle durumlarda danışmanın mahremiyetin derecesinin ne olduğunu danışana açık bir biçimde anlatma zorunluluğu vardır. Kuşkusuz bu mahremiyetin derecesinin ne olduğu danışanın anlattığı bilgilerin özelliğine bağlıdır. Bu durumda danışman danışanın anlattıklarından yola çıkarak, danışanın mı yoksa başka birinin güvenliğinin mi risk altında olduğunu değerlendirmeli, etik hatta bazı vakalarda yasal sorumluluklar çerçevesinde hareket ederek bu bilgileri gerekli yerlere vermelidir. Bilgilendireceği kişiler arasında duruma göre ebeveynler, öğretmen gibi otorite sahibi kimseler ve çocuk koruma birimi gibi yasal birimler olabilir.

“Gençlerle yürütülen danışma sürecinde mahremiyetin de bir sınırı vardır”

Gençlerin taleplerine saygı duyma çerçevesinde yapılacak ilk iş, gencin anlattıklarının gizli kalmasının da bir sınırının olduğunu ona anlatmaktır. İkinci olarak başkalarına

anlatmanın zaruri olmadığı konularda danışanı bilgilendirerek rızasını almak gerekir. Üçüncü olarak ise diğer kişilerin bilgilendirilmesi gereken durumlarda, etik olarak bu bilgilerin nasıl aktarılacağı konusunun danışanla istişare edilmesi ve onun onayının alınması uygun olur. Örneğin genç, bu bilgileri diğer kişilere kendi başına ya da danışmanın yardımıyla aktarabileceği gibi kendisinin bulunmadığı bir ortamda danışmandan aktarmasını da isteyebilir. Ayrıca genç danışan, bu bilgilerin ne zaman aktarılmasının uygun olacağı konusunda kontrolün kendisinde olmasını isteyebilir. Kendisine bu imkânın verilmemesi büyük ihtimalle onun kendisini güçsüz hissetmesine neden olur.

Danışan-Danışman İlişkisinin Sınırları

Hangi yaştan danışanla çalışılırsa çalışılsın, danışan-danışman ilişkisi tamamen denk bir ilişki değildir. Bu durum özellikle de gençlerle çalışılırken geçerlidir. Çünkü kendileri istese de istemese de daha güçlü bir pozisyonda olan danışmanlar, genç danışanlarını etkileme konumundadırlar. Danışmanı görmeye gelen gençler, sıkça, oldukça duygusal ve kırılmalı bir yapıdadırlar. Danışmanın enerjisinin çoğunu danışanı empatiyle dinlemeye ve onu anlamaya harcaması nedeniyle, genç danışanın, danışmanın gösterdiği özen ve fedakârlığı yanlış algılama olasılığı vardır. Bu algı, danışanı danışmana yakınlaştıracaktır ve arkadaşlık teklifine kadar götürebilir. Kitabın 3. Bölümü'nde açıklandığı üzere, gençler ergenlik döneminde yaşanan değişimlere bağlı olarak ilişkilerinde özellikle kırıldandırlar. Gençler ayrıca romantik duygular konusunda hassas olup çabuk âşık olabilirler. Bu durum bazen genç danışanların, danışmanlarına uygun olmayan tarzda duygular beslemelerine ve onlara bağlanmalarına kadar gidebilir. Sonuç olarak, danışmanlar, gençlerle çalışırken danışanların danışma ilişkisinin dışına çıkıp bu ilişkiden zarar görmemeleri için danışanlarıyla aralarına uygun dozda bir mesafe koymak zorundadırlar.

“Danışmanların genç danışanlarıyla aralarına net sınırlar koymaları gereklidir”

Bazı gençler, danışma ilişkisinin bazı dönemlerinde danışma ilişkisine veya danışmana bağımlılık geliştirebilirler. Bu gibi geçici bağımlılık durumları, danışmanların bunu fark etmesi ve uygun tepki vermesi sayesinde uzun süreli bağımlılığa dönüşmeden ve danışanlar için sorun yaratmadan önlenabilir (Corey ve diğ., 2007).

Lamb ve Catanzaro (1998), cinsel ilişkinin yaşanmadığı durumların bile etik olarak sorgulanabileceğini belirtmektedir. Bu durum, danışmanın danışanla çoklu rol ilişkisi yaşaması ve mevcut danışanına veya geçmişte danışanı olan kişiye fiziksel olarak dokunması gibi eylemleri de kapsar. Bu durum daha önce de tartışıldığı üzere, kolay incinebilir olduklarından özellikle genç danışanlar için daha geçerlidir. Okul psikolojik danışmanlarının, bazen genç danışanlarıyla çoklu rol ilişkisine girdiği durumlar olabilmektedir. Okul psikolojik danışmanlarının, bazen aynı anda danışman, part-time öğretmen ve/veya spor koçu olarak öğrencileriyle ilişkileri olabilmektedir. Bu gibi çoklu ilişkilerin yaşandığı durumlarda, danışmanların danışanlarıyla aralarına uygun tarzda sınırlar koyma zorunluluğu vardır.

Kültürel Farklılıklar

Danışmanlar olarak kültürel konulara duyarlı olmamız ve uygun davranmamız gerekir. Bu durum gençlerle çalışırken daha da önemlidir. Farklı etnik kökenden gelen pek çok genç danışan, ailelerinin kültürel yapısı ile içinde yaşadıkları kültürün farklı olmasının yarattığı ikilemi yoğun biçimde yaşarlar.

Reddy (2006), bir danışmanın kendini kültürel olarak yeterli hissetmesi için danışanının bireysel, toplumsal ve kültürel yapısının farkında olmasını ve bu konularda bilgi sahibi olmasını gerekli görür. Bazı danışmanlar, bu görüşü destekler biçimde, danışanların, ait oldukları etnik yapıdan gelen danışmanlardan daha fazla yarar sağladıklarına inanmaktadırlar. Ancak danışanın kültürü konusunda bilgi sahibi olma gerekliliğini bir danışmandan her zaman beklemek gerçekçi olmaz. Ayrıca genç danışanın, kendi kültüründen gelen bir danışmanı bulması da her zaman olanaklı değildir. Bu ikilem karşısında sorumluluk ve verilebilecek etik cevap ne olmalıdır?

“**Kültür uzmanı rolünü oynamaktan vazgeçin**”

Tervalon ve Murray-Garcia (1998) tarafından da belirtildiği üzere, danışma ilişkisinde, etnik kökeni farklı olan danışanlarımıza karşı kültür uzmanı rolünü oynamayı bir tarafa bırakmamız gerekir. Ayrıca danışanlarımızın kültürlerini onlardan az bildiğimiz için sanki onların öğrencisiymişiz gibi davranmak yerine, onlarla iş birliği içinde çalışmamız gerekir. Bu çerçevede danışanların etnik kültürleri hakkında sınırlı olan bilgilerimizi gizleme gereği duymadan gereken bilgileri onlardan almaya çalışmak saygın bir davranış olur. Genç danışanlarımızla iş birliği yaparak bizi bilgilendirmelerine ve sorun yaşadıkları kültürel konuları anlamamıza yardım etmelerine olanak tanımamız, onların bu sorunlar karşısında kendilerine uygun çözümler bulmalarını kolaylaştırabilir.

Mesleki Yükümlülükler

Gençlerle çalışan danışmanların mesleki yükümlülükleri aşağıda yer almaktadır:

- Çalışma ortamına ilişkin gereklilikler
- Diğer meslek elemanları ile iş birliği yapmaya dönük yükümlülükler
- Yasal yükümlülükler

Çalışma ortamına ilişkin yükümlülükler

Gençlerle çalışan pek çok danışmanın, kendilerini istihdam eden kurumların yetkililerine karşı sorumlulukları vardır. Örneğin, okulda çalışan psikolojik danışmanlar genellikle çalıştıkları okulun yöneticilerine karşı doğrudan sorumlu olup

görevlerini, okul yönetimi tarafından kendilerine dayatılan kapsam ve sınırlılıklar çerçevesinde yürütmekle yükümlüdürler. Benzeri biçimde, yetiştirme yurtları gibi çocuk ve genç koruma kurumlarında çalışan danışmanların da çalıştıkları bu kurumların politika ve prosedürlerini bilmeleri ve bunlara uymaları gerekir. Bazen çalışılan kurumlar tarafından belirlenen çalışma şartları ve yükümlülükler danışmanların terapötik çalışmalarını sınırlayabilmektedir. Böyle durumlarda sorumlu davranmak; danışmanın kişisel ve mesleki değerleri arasında çatışma yaşanabileceğini kabul etmeyi ve bu sorunlarla etkili bir biçimde başetmeyi gerektirir (Corey ve diğ., 2007). Danışman, çalıştığı kurumdaki mesleki rolünün sınırlandığı bir durumla yüz yüze geldiğinde, bu durumu danışana açık bir biçimde anlatması gerekir. Bu gibi sınırlamalar daha çok danışanın anlattıklarının mahremiyetini koruma ile bu bilgileri diğer yetkililerle paylaşmanın sınırları konusunda yaşanabilmektedir.

Diğer meslek elemanları ile iş birliği yapmaya dönük yükümlülükler

Bazı durumlarda, gençlerle çalışan danışmanların, benzer meslek elemanları olan psikiyatristler, pratisyen hekimler, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve sosyal yardım alanlarında çalışan diğer meslek elemanlarıyla iş birliği yapmaları danışmanlara bazı avantajlar sağlayabilir. Bazen genç danışanlar hakkında uygun bilgilerin bu meslek elemanlarına verilmesi danışanın lehine olabilir. Ancak danışan hakkında bu meslek elemanlarına aktarılabilecek bilgiler konusunda duyarlı olmak, bu konuyu danışanla birlikte enine boyuna değerlendirerek, hangi bilgilerin aktarılıp hangilerinin saklanacağı konusunu birlikte kararlaştırmak gerekir.

Danışman olarak eğer danışan hakkındaki hassas bilgilerin aktarılmasının yararlı olacağına inanıyorsanız, bu konuda danışanın onayını almanız gerekir. Ancak bazı durumlarda bu konuyu danışanla konuşmak uygun olmayabilir veya olağanüstü ve zorlayıcı koşullar bunu yapmamızı engelleyebilir. Böyle bir durumda kalan ve etik kuralın ne olduğu konusunda emin olmayan bir danışmanın, nasıl davranması gerektiği hususunu süpervizörü ile tartışması gerekir.

Yasal Yükümlülükler

Bazen danışanın anlattıklarının mahremiyeti, danışmanın adli bir soruşturma kapsamında mahkemeye tanık olarak çağırılmasıyla mahkeme tarafından sınırlandırılabilir. Böyle bir durumda danışmanın, danışanın anlattığı bilgileri gizlemesi mahkemeye itaatsizlik olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bazı ülke ya da eyaletlerin yasal uygulamaları, çocuk istismarı vb. konularda danışmanların görüşmelerden elde ettiği bilgileri raporlaştırmalarını zorunlu kılmaktadır.

“Yasal yükümlülüklerin neler olduğunu bilmemiz gerekir”

Genç danışanlar kendi kendilerini yaradıkları ya da başka birine zarar veren eylemlerde bulunduklarında, danışmanlarının da bu durumdan ciddi oranda yasal sorumluluk ta-

şıdıklarının farkında olmaları gerekir. Gencin başka birinin eşyalarına zarar vereceğine ilişkin ciddi tehditlerde bulunması hâlinde, danışmanların bu eşyaları koruma görevleri de vardır (Corey ve diğ., 2007). Ek olarak, gencin anlattıklarının mahremiyeti konusunda ulusal ve eyaletler tarafından belirlenen yasal düzenlemelerin aynı olmaması nedeniyle, danışmanların çalıştıkları ülke ya da eyaletin yasal uygulamalarını bilme zorunluluğu vardır (Lawrence ve Kurpius, 2000).

Danışmanların Yeterlikleri

Gençlerle çalışan danışmanların yeterlikleri konusunda aşağıda belirtilen hususların dikkate alınması gerekir:

- Eğitim
- Süpervizyon
- Danışmanın sorumlulukları
- Danışman yetkinlikleri
- Sevk
- Danışmanın kendini koruma ihtiyacı

Eğitim

Psikolojik danışman olabilmek için bireyin psikolojik danışmanlık eğitimi konusunda akredite edilmiş bir eğitim programını başarıyla tamamlaması, süreç içinde süpervizyon alması ve yaşadığı ülkenin ilgili meslek örgütünün danışman olmak için belirlediği gereklilikleri karşılaması gerekir. İngiltere’de “Britanya Danışmanlık ve Psikoterapi Derneği” (the British Association for Counselling and Psychotherapy -BACP), Avustralya’da ise “Avustralya Psikoterapi ve Psikolojik Danışmanlık Federasyonu” (Psychotherapy and Counselling Federation of Australia -PACFA) ve “Avustralya Psikolojik Danışmanlık Derneği” (the Australian Counselling Association -ACA) bu meslek örgütlerine örnek verilebilir.

Genç danışanlar, özel danışan grupları içerisinde yer aldıklarından, gençlerle çalışacak danışmanların alacakları eğitimin de nitelikli olması, ayrıca gençlerle yapacakları pratik uygulamalarını bir süpervizörün denetiminde yapmaları gereklidir (Lawrence ve Kurpius, 2000). Gençlere psikolojik danışmanlık hizmeti sunmadan önce yeni danışmanların genç danışmanlığı konusunda özel bir eğitim almaları ve gençlerle çalışma deneyimi olan bir danışmanın süpervizyonu altında çalışmaları gereklidir.

Psikolojik danışmanlık eğitimleri sadece meslek öncesi alınan eğitimleri değil, aynı zamanda mesleğin icrası sırasında çeşitli eğitim programları, konferanslar, çalıştaylar ve seminerler gibi mesleki gelişim etkinliklerine katılmayı, bir anlamda sürekli eğitim almayı gerektirir.

“Bir danışmanın eğitimi çalışma hayatı boyunca devam eder”

Süpervizyon

Psikolojik danışmanların süpervizyon almaları aşağıda belirtilen nedenlerle önemli ve gereklidir:

- Danışmanlara kendi kişisel sorunlarını etraflıca ele alma olanağı sağlar.
- Danışmanlara becerilerini güncelleyebilme olanağı tanır.
- Danışmanlara belirli danışanlarla yürütülen danışma sürecine ilişkin dış bir bakış açısı sunar.
- Bağımlılık ve profesyonel sınırlar hakkında düşünme fırsatı sunar.

Gençlerle çalışan psikolojik danışmanların danışma sürecinde kendi gençlik dönemlerini gündeme getirerek geçmiş yaşantılarına atıf yapmaları oldukça önemlidir. Özellikle ergenlik dönemlerinde kendi başlarına benzer durumlar geldiyse ve bu durum, danışmanın gence ilişkin değerleri ve inançlarıyla ilgili konulardaysa, bu yaşantılar daha da önemlidir. Danışmanların, geçmişte başlarından geçen ve danışma sürecinde gündeme getirmelerinde yarar görülen önemli kişisel yaşantıları, genç danışanın sorunuyla doğrudan ilgili olmasa bile, bunların gündeme getirilmesinde yarar vardır. Çünkü danışmanın kendi geçmişine ilişkin kişisel konuları görüşme sürecinde gündeme getirmesi, danışma sürecinde bu konunun konuşulmasını tetikler.

Danışmanın Sorumlulukları

Danışmanlar, topluma karşı olan sorumlulukları konusunda her zaman uyanık olmalıdırlar. Bu durum bazen görüşme sürecinde konuşulanların gizliliği ve mahremiyeti konusunda sorun yaratabilir. Toplumun bir üyesi risk altındaysa, mal veya eşyasının zarar görme tehdidi söz konusuysa, yasal olmayan bir olayın olma olasılığı varsa veya yasal olmayan bir durum meydana gelmişse danışmanın ne yapması ve nasıl bir tavır takınması gerektiği konusunda karar vermesi gerekir. Böyle durumlarda verilecek kararlar sıkça siyah ya da beyaz arasında bir seçim yapmaktan çok grinin tonları arasında olur. Bazen de danışmanlar, hem danışanın hem de toplumun uzun vadeli gereksinimleri dikkate alınarak verilecek en uygun kararın ne olması gerektiği konusunda güçlük yaşarlar. Böyle durumlarda mantıklı olan yaklaşım, danışmanların süpervizörleri ile etik konuları konuşmalarıdır.

Danışman Yetkinlikleri

Danışmanların, danışanlarına mümkün olan en iyi hizmeti sunduklarından emin olma sorumlulukları vardır. Kuşkusuz bunu başarmanın tek yolu, uygun bir eğitim almak, deneyimli bir danışmandan süpervizyon almak ve mesleki gelişimine katkı sunacak etkinliklere katılarak kendisini geliştirmesinden geçer. Deneyimli danışmanlar dâhil, tüm danışmanların yetkinliklerinin sınırının farkında olmaları gerekir. Hepimizin gerek mesleki gerekse kişisel konularda sınırlılıklarımız vardır ve danışmanlar olarak bu sınırlılıklarımızı kabul edebilmemiz ve bu durumu danışanlarımızla açıkça konuşabilmemiz gerekir. Çünkü danışanların, kendilerinden yardım aldıkları danışmanların gerçekte kendilerine yardım edebilecek beceriye sahip olup olmadıklarını bilme hakları vardır.

Sevk

Gençlerle yapılacak psikolojik danışmanlık özel bir takım beceriler gerektirir. Danışanların gündeme getirdiği bazı özel sorunlar vardır ki, böyle durumlarda onları gerekli becerilere sahip başka bir danışmana veya meslek elemanına sevk etmek gerekir. Ancak böyle bir durum ortaya çıktığında, genç danışanı başka bir danışmana veya meslek elemanına sevk etmeden önce, bu konuyu onunla konuşmak ve duygularını anlamaya çalışmak akılcı bir yaklaşımdır. Genç danışanın başka bir yere sevk edilmesini istemediği durumlarda ise onu sevk etmek yerine, danışmanlık sürecine yoğun süpervizyon altında devam etmek uygun olur. Ancak bu sorunun, süpervizyon sürecinde tartışılması gerekir.

Danışan, başka bir danışman ya da meslek elemanına sevk edilmesi konusunda rahatsa, danışanın anlattığı hangi bilgilerin yeni danışana aktarılacağı, hangilerinin saklanacağı konusunun da onunla konuşulması gerekir. Böylece genç danışan, bu devir-teslim sürecine ilişkin belli düzeyde kontrole sahip olur. Kuşkusuz etik nedenlerle bazı bilgilerin yeni danışana aktarılma zorunluluğu olan durumlar olabilir. Böyle durumlarda da konunun danışanla açıkça tartışılması gerekir. Böylece danışan bu bilgilerin yeni danışana iletilmesinin neden gerektiğini anlamış olur. Bu bilgilerin diğer bir meslek elemanına aktarılması konusunda dikkatli olmak gerekir, aksi takdirde danışan kendisini güçsüz hissedebilir.

Danışmanın Kendini Koruma İhtiyacı

Kitabın bu bölümünde, danışmanın kendisini koruma ihtiyacı olduğunu okuduğunuzda şaşırabilirsiniz. Ancak kişinin kendisini koruma ihtiyacının sadece mesleki bir konu değil, aynı zamanda etik bir konu olduğuna inanıyoruz. “Bireyin kişisel benliğini sürdürmesi ciddi bir etik zorunluluktur” (Corey ve diğ., 2007, s. 64). Psikolojik danışmanlık, danışmanın duygusal dünyasını ciddi biçimde etkileyen bir meslektir. Danışman ve danışan ilişkisi bazı açılardan dengesiz bir ilişkidir. Bu ilişkide danışman danışanla iş birliği yaparak ona yardım etmeye çalışırken, kendi sorunlarını bir kenara koyar. Danışma ilişkisinde empatik desteği danışan alır, danışman ise verir. Özellikle sorunlu ve sıkıntılı gençlerle çalışan danışmanların zaman zaman duygusal olarak zorlandıkları olur. Bu nedenle danışmanların farklı düzeylerde de olsa tükenmişlik yaşamaları yaygın yaşanan bir olgudur.

“Bütün danışmanlar zaman zaman tükenmişlik semptomları yaşarlar”

Tükenmişlik semptomları yaşayan danışmanlar, duygusal sorunları olan gençlere yardım etmede zorluk çekerler. Bu nedenle, danışmanların kendilerine bakmaları ve tükenmişlik semptomları yaşadıklarında, kendilerini tekrar toparlamaları için yapılması gerekenleri yapmaları etik bir sorumluluktur. Tükenmişlik sendromu ve nasıl baş

edileceği konusunda daha fazla bilgi edinmek için tarafımızdan yazılan ve Birleşik Krallık’da basılan *Practical Counselling Skills* (2005), Avustralya’da basılan *Basic Personal Counselling* (2009) veya ABD’de basılan *Personal Counseling Skills* (2008) adlı kitaplarımızdan herhangi birinin bu konuyu ele alan “Kendine Bakmak” bölümlerini okumalarını tavsiye ederiz.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Mesleki yükümlülükler, danışana saygı ve danışmanların yetkinlikleri gençlerle çalışan psikolojik danışmanların önemli mesleki ve etik konuları arasındadır.
- Gençlere saygı duymanın temel unsurları; danışan hakları, gizlilik ve mahremiyet, danışan-danışman ilişkisinin sınırları ve kültürel farklılıklara dikkat etme konularını içerir.
- Güvenlik konuları ve ebeveyn ve/veya diğer yetişkinlerin hakları nedeniyle gençlerle yapılan danışma ilişkisinde gizlilik ve mahremiyetin de sınırları vardır.
- Danışma ilişkisinde genç danışan ve psikolojik danışman arasında kesin sınırlar konulmalıdır.
- Mesleki gereklilikler; çalışma ortamının gereklilikleri, diğer meslek elemanlarıyla iş birliği yaparak çalışma ve yasal zorunlulukları kapsar.
- Psikolojik danışmanlar, raporlama (gerekli durumlarda sorumlu birey veya kurumları bilgilendirme) konusunda yasal yükümlülükleri olduğunu unutmamalıdır.
- Psikolojik danışmanların yetkin hizmet sunabilmeleri için gerekli eğitimleri almaları, süpervizyon almaları ve kendi ihtiyaçlarına dikkat etmeleri gerekir.
- Psikolojik danışmanların gence yardım etme konusunda gerekli becerilere sahip olmadıklarını fark ettiklerinde, danışanı başka bir uzmana sevk etmeleri gerekir.

Vaka Çalışmaları

Proaktif psikolojik danışma sürecini örneklerle gösterebilmek için aşağıda yer alan iki vaka çalışmasını ele alacağız.

- *Vaka 1: Max* tek oturumluk bir danışma sürecine katılmıştır.
- *Vaka 2: Laura* altı oturum süren bir psikolojik danışma programına katılmıştır.

Bu vaka çalışmalarının açıklanmasında, sağ taraftaki sütunda (Şekil 8.2’de görülebileceği üzere) psikolojik danışman tarafından kullanılan beceri ve stratejiler yer almaktadır. Bu sütunda yer alan beceri ve stratejiler psikolojik danışma sürecinin proaktif doğasını görmemizi kolaylaştırabilir. Sağ taraftaki sütun incelendiğinde, danışmanın danışma sürecinde seçilmiş bir dizi beceri ve strateji örüntüsünü izlemediği, tersine danışanın hâlihazırdaki durumuna göre spontan ve opportunistik bir biçimde tepki verdiği açıkça görülür. Proaktif psikolojik danışmanlar eklektik ve bütünleştirici danışmanlardır. Danışma oturumlarının belirli zamanlarında kullanacakları stratejileri, çeşitli kuramsal yaklaşımlardan bilinçli olarak seçerler. Bu nedenle, seçtikleri stratejiler büyük bir ihtimalle en etkili stratejiler olur. Ancak bu özellik proaktif süreci tek başına açıklamaya yetmez. Yürütülen bir danışma sürecinin proaktif olması için bu sürecin bu kitapta açıklanan tüm yapıyla da uyumlu olması gerekir.

Vaka Çalışması 1: Max

Max, 15 yaşındadır. Annesi Mary’nin en küçük oğlu, ancak hayatta kalan en büyük çocuğudur. Mary üçüncü evliliğini yapmıştır. Bu son evliliğinde çocuğu yoktur. Max’ın kendinden küçük, 12 yaşında, anneleri aynı ancak babaları farklı bir kız kardeşi vardır. Max’ın 18 yaşındaki abisi Trent üç ay önce intihar etmiştir. Max ve Trent aynı babanın çocuklarıydılar. Mary’nin yaşamı incelendiğinde, çocukluğunda ihmal ve istismara; yetişkinliğinde ise istismar ve şiddete uğramış olduğu görülür. Oğulları bu şiddete tanıklık etmiştir. Mary çocuklarıyla her zaman yakın ilişkiler kurmuş, kendisini çocuklarının arkadaşı gibi görmektedir.

Mary psikolojik danışmana gelerek, büyük oğlunun yüksek dozda ağrı kesici alarak intihar etmesinden sonra küçük oğlu Max’ın yaşadığı sorunlar nedeniyle yardım talebinde bulunmuştur. Mary, oğlu Max’ın abisinin ölümüyle baş edebilmesi için yardıma ihtiyacı olduğunu düşünmektedir. Max abisinin intiharından sonra okulu bırakmıştır. Mary ayrıca Max’ın her geçen gün aileden de uzaklaştığını, bu durumdan kaygılandığını belirtmiştir. Mary ayrıca eve sıkça sarhoş gelmeye başlayan Max’ın aşırı alkol almaya başladığından kuşkulmaktadır. Mary, Max’ın şimdiki davranışlarını ölen abisinin davranışlarına

benzetmektedir. Ancak Max bu tür davranışlara abisi Trent öldükten sonra başlamıştır. Mary, Max'ın abisi Trent'in elbiselerini giymeye, onun müziklerini çalmaya, onun jest ve mimiklerini taklit etmeye ve kendi arkadaşlarından daha çok abisinin arkadaşlarıyla sosyalleşmeye başladığını belirtmiştir. Mary ayrıca Max'ın abisi gibi intihara kalkışabileceğinden korkmaktadır. Mary'nin Max'la konuşma çabaları başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Bununla birlikte Mary oğlunun sorun yaşadığını ve belki de başka biriyle konuşabileceğine inanmaktadır.

Danışma oturumu

Aşağıda Max ile gerçekleşen psikolojik danışma oturumu hakkında açıklamalar yer almaktadır. Bu açıklamalar, danışma sürecinde konuşulanların satır satır yazıldığı bir rapor değil, yaklaşık bir saat süren bir görüşme sürecinde yaşananların ana hatlarının özetidir.

Psikolojik danışma oturumu	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Danışman Max ile bekleme odasında buluşur. Davranışları ve ruh hâli incelendiğinde, Max'ın burada bulunmaktan mutsuz ve kaygılı olduğu anlaşılmaktadır.	<i>Gözlem</i>
Danışman kendisini resmi ancak neşeli bir edayla tanıtır.	<i>İlişki kurma</i>
Danışman, Max'ın kendisini rahat hissetmesini sağlamak ve onunla kaynaşmasını kolaylaştırmak için görüşmeye geldiği için ona olumlu bir mesaj verir.	<i>Onaylama</i>
Danışma odasına gelindiğinde, danışman, Max'ın annesinin kendisiyle irtibata geçtiğinde annesiyle yaptığı görüşmeden ailesine neler olduğu konusunda bazı arka plan bilgileri edindiğini söyleyerek Max'la yapacakları görüşmede açık ve dürüst olma istekliliğini ortaya koyar.	<i>İlişki kurma</i>
Danışman Max'a burada bulunmasını neye benzediğini sorarak onu bu konudaki duygu ve düşüncelerini ifade etmeye davet eder. Danışman bir yandan Max'ın verdiği cevapları dinlerken, diğer yandan anlattıklarına eşlik eden sözel olmayan davranışlarını gözlemler.	<i>Açık uçlu soru, gözlem ve aktif dinleme</i>
Rahat olmadığı açık bir biçimde görünmesine rağmen, Max kaygılı olduğunu inkâr eder ve burada bulunmasının tek nedeninin annesinin isteğini yerine getirmek olduğunu belirtir. Danışma sürecinin bu aşamasında güvene dayalı bir ilişki kurulmak amaçlandığından, danışman doğrudan yüzleştirme yapmaz. Bunun yerine, Max'ın görüşüne katıldığını ve ebeveynlerin bazen çocuklarını etkileme gücüne sahip olduklarını belirtir.	<i>Ergenin düşüncesine katılarak ve Max'ın kullandığı dili yansıtarak ergen iletişim biçimine paralel davranma</i>

Psikolojik danışma oturumu	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Ardından, danışman Max ile danışma ilişkisinin yapılandırma aşamasının bir parçası olarak mahremiyet ve gizlilik konusunu konuşur ve her iki tarafın da karşılıklı olarak kabul ettiği bir anlaşmaya varılır.	<i>İlişki kurma</i>
Danışman, annesinin Max'ın neden psikolojik danışmaya gelmesi gerektiğini düşündüğü konusunda Max'ın görüşünü araştırmaya başlar. Danışman, Max'ın yaşadığı ana sorunları belirlemek için ona şu soruyu yöneltir: "Sence annen burada olmuş olsaydı, senin psikolojik danışmana gelmeni gerektiren hangi gerekçeleri söylerdi?"	<i>Problemi aktif dinleme ve döngüsel sorular aracılığıyla değerlendirme</i>
Max, abisinin intiharından sonra annesinin kendisi için (Max için) korkuya kapıldığını anlatmaya başlar. Abisinin ölümünden sonra annesinin üzüntüsünü ve çektiği acıları fark ettiğini belirtir. Ayrıca, annesine bu durumun üstesinden gelebilecek yetenekte olup olmadığı konusunda dile getirir. Danışman, Max'ı anlatımını sürdürmesi konusunda cesaretlendirmek için aktif dinleme becerilerini kullanır.	<i>Aktif dinleme becerileri</i>
Danışman, danışanla olumlu ve dürüst bir ilişki kurma adına bir adım ileri giderek annesinin Max'ın durumu konusunda ciddi olarak kaygılandığı izlenimini kendisinin de edindiğini söyler. Danışman kendisini bu şekilde açığa vurduktan sonra, Max'ın annesine ilişkin düşüncelerini paylaştığını açıkça belirtir ve Max'ın, annesinin aşırı kaygılı davranışları konusundaki algısına katıldığını belirtir.	<i>Kendini açarak ve genç danışanın düşüncesine katılarak ergen iletişim biçimine paralel davranma</i>
Danışman, şimdi Max'ın kendi temel problemlerini belirlemek için ona odaklanmaya başlar. Max'ın annesine ilişkin görüşlerini anlatması üzerine, danışman Max'ın şu anki duygu durumu hakkında geri bildirim verir ve onu duygularını açıklamaya davet eder. Max annesinin nasıl koktuğunu ve heyecanlandığını adeta yaşayarak anlatır.	<i>Soruna ilişkin farkındalığı artırmak için geri bildirim ifadeleri kullanarak problemi gündeme getirmeye başlama</i>

Psikolojik danışma oturumu	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Max, annesinin kendisine yönelik davranışlarının iyi olmadığını açıklar. Max'ın öyküsünü dinleyen danışman, Max'ın duygusal durumunu değerlendirir ve Max konuştuğunda ajite olduğunu ve öfkeli olduğunu gözlemler.	<i>Minimum tepki ve yansıtma tekniklerini kullanma</i>
Max, belirli bazı davranışlarda bulunduğu annesinin kaygılanıp strese girdiğini belirtir. Annesinin ağlayarak abisinin elbiselerini giymesini istemediğini, ayrıca bazı davranışlarını ölen abisinin davranışlarıyla karşılaştırdığını söyler (aşırı alkol alma ve duygusal çekilme). Max ayrıca annesinin kendisine aşırı biçimde bağlandığını hissettiğini söyler. Danışman, annesinin davranışları konusunda Max'ın yorumlarını ve duygularını özetler ve annesinin Max'a sorun çıkardığı fikrine katıldığını belirtir.	<i>Özetleme tekniğini kullanarak sorunu değerlendirme</i>
Max, annesinin söz ettiği davranışlarda bulunduğunu, bazen böyle davranmasının kendisini de rahatsız ettiğini, ancak bunlardan daha önemlisi annesinin davranışlarından bıktığını ve bu konuda ne yapması gerektiğini bilmediğini söyler. İçinde bulunduğu durumu danışmanın anladığını hisseden Max rahatlayarak kendi duygularını daha açık biçimde ortaya koymaya başlar.	<i>Ergen iletişim biçimine paralel davranarak genç danışanla kaynaşma, bütünleşme</i>
Konuşması sırasında Max kopar ve konudan uzaklaşmaya başlar. Danışman onun bu kopuşunu izlemeye alır.	<i>Ergen iletişim biçimine paralel davranma</i>
Max, konuşması sırasında pek çok akrabasından ve üvey aile üyelerinden söz eder, kendi annesinden ve geniş ailesi hakkında açıklamalarda bulunur. Aile öyküsünden yola çıkarak ailesinde pek çok şiddet, ayrılık, kayıp ve travma yaşandığını dile getirir.	<i>Bir dizi aktif dinleme mikro danışmanlık becerilerini kullanma</i>
Danışman, Max'ın ailesi hakkında anlattıkları üzerine ona yardımcı olması için genogram tekniğini kullanmayı önerir.	<i>Psiko-eğitsel strateji</i>
Max, kendi davranışlarına karşı annesinin gösterdiği tepkilere öfkeli olduğunu uzun uzadıya anlatır. Bu sırada danışman Max'ı gözlemler ve dinler.	<i>Bir dizi mikro danışmanlık becerilerini kullanma</i>

Psikolojik danışma oturumu	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Danışman, Max'ın duygusal durumu ile uyumlu olarak, eğer Max'ın yerinde olsaydı kendisinin de aynı şeyleri hissedeceğini belirtir.	<i>Ergen iletişim biçimine paralel davranma</i>
Danışman Max'ın, psikolojik danışmaya gelmesi gerektiğine inanan annesinin düşüncelerini nasıl algıladığını anlamak için Max'dan tahtada çizilmiş bir ölçek üzerinde annesinin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin inancını göstermesini ister. 1'den 10'a kadar basamaklara ayrılmış bu ölçekte 1 gerçekten psikolojik danışmaya ihtiyacı olduğu, 10 ise hiç yardıma ihtiyacı olmadığı anlamına gelmektedir. Danışman, Max'a şu soruyu yöneltir: Sence annen senin bu ölçeğin hangi basamağında olduğuna inanıyordur? Max, annesinin kendisini bu ölçeğin 2. ya da 3. basamağında gördüğünü düşündüğünü belirtir. Danışman, Max'ın kendi yılmazlık ve başatma becerisine ilişkin algısını anlamak için aynı soruyu bu kez ona yöneltir. Peki, sen kendini bu ölçekte nereye koyuyorsun? Max kendisini kabaca 6. basamağa koyduğunu belirtir.	<i>Psiko-eğitsel strateji</i>
Danışman, Max'ın başatma konusunda kendisini annesinin düşündüğünden daha iyi gördüğü yönündeki algısını onaylar.	<i>Onaylama</i>
Danışman, Max'ın başatma konusundaki algısını tam olarak anlamak ve değerlendirmek için Max'a sorunlarıyla başatma konusundaki algısının annesinin düşündüğünden daha iyi olduğunu söylemesine rağmen, puanını ölçeğin en tepe basamaklarından birine koymasına şaşırdığını belirtir.	<i>Problemi, zorlayıcı bir soru sorarak değerlendirme</i>
Danışmanın bu zorlayıcı sorusundan sonra, Max kendi yas sürecini, abisinin ölümünü ilk duyduğu andan bu yana geçen süreçle ilişkilendirmeye başlar. Ayrıca acısını tamamladığını ve artık kendi hayatına döndüğünü belirtir. Danışman, Max'ın bu açıklamalarını aktif bir biçimde dinler.	<i>Aktif dinleme</i>
Max anlatımına devam ederken, danışman Max'ın huzursuzlaşmaya başladığını, güveninin azaldığını, sonunda ise sessizliğe gömüldüğünü gözlemler. Danışman, Max'ın duygulanmasını abisinin ölümünü hatırlamasıyla ilişkili olduğunu düşünür. Bunun üzerine danışman, Max'ın o anki duygusal durumunun arkasında yatan soruna odaklanmaya karar verir.	<i>Gözlem</i>

Psikolojik danışma oturumu	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Danışman, Max'ın sergilediği bedensel duyarlılığın, yaşadığı duygu ve düşüncelerle bağlantılı olduğunu belirterek bu duygu ve düşünceleri fark etmesine yardım eder.	<i>Geri bildirim ifadesi kullanarak farkındalığı artırma</i>
Max ağlamaya başlar, abisinden ve onun kayından söz eder. Geçmişte abisini bir baba figürü gibi görüp ona bağlandığını, ancak şimdi destek ve tavsiye alacak kimsesi olmadığını belirtip bu durumdan korktuğunu belirtir.	<i>Minimum tepki ve yansıtma</i>
Danışman, Max'ın hassasiyeti ve korkularıyla ilgili sorunlarını gündeme getirerek içsel gücüne, aklına ve problem çözme yeteneğine ilişkin farkındalığını artırmak için psikometrik bir teknikten yararlanır. Max'ın korkularını sembolize eden renkli bir minder kullanan danışman, Max'ın korkularını dışa vurmasına yardım eder ve Max ile korkuları arasında bir diyalog yaşanması konusunda onu cesaretlendirir.	<i>Yaratıcı strateji</i>
Danışman, Max'ın duygularını dile getirebilmesi ve daha fazla kontrol edebilmesi için önce bu duyguların farkına varmasına yardım eder. Bunun için yaratıcı stratejileri kullanır.	<i>Bir dizi mikro danışmanlık becerilerini kullanma</i>
Max, bir rol model olarak gördüğü abisinin kendisi için ne kadar değerli olduğunu söyler ve ona ne kadar güvenip bel bağladığını o hayattayken yüzüne karşı söylememiş olmaktan duyduğu pişmanlığı belirtir.	<i>Aktif dinleme</i>
Danışman, Max'ın zamanında abisine söyleyemediği sözleri gündeme getirerek kaçırmış olduğu fırsatı ona sunar ve abisiyle konuşmasına yardım eder. Bunun için danışman, Max'ın abisiyle rol oynama yoluyla konuşması için iki sandalye tekniğini kullanır. Bu konuşmada, Max abisine karşı daha önce dile getirmedeği duygu ve düşüncelerini dile getirir.	<i>Yaratıcı strateji</i>
Bu stratejinin kullanılması Max'a başka şeyleri de düşünme olanağı sunar. Örneğin kendisini tıpkı abisi gibi gördüğünü, ona çok benzediğini söyler. Ayrıca abisine olan duygularını dile getirir ve intihar ettiği için ona kızgın olduğunu belirtir.	<i>İçerik ve duygu yansıtması</i>

Psikolojik danışma oturumu	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
<p>Max, abisinin izlemesi gereken bazı alternatif çözüm önerilerinde bulunur ve eğer kendisi aynı koşullarda olsaydı abisinden farklı davranacağını ifade eder. Danışman, Max'ı dile getirdiği çelişkili ifadelerle yüzleştirmek için, ona abisiyle aynı mı yoksa farklı mı olduğu sorusunu yöneltir.</p>	<p><i>Zorlayıcı bir soru sorma</i></p>
<p>Danışman, Max'ın abisiyle arasındaki farklılıkları görebilmesine ve bir genç olarak kendine özgü bağımsız bir kimlik edinme arayışına yardım edebilmek için ondan iki ayrı liste hazırlamasını ister. Bu listelerden birincisine Max'ın abisiyle olan benzerliklerini, ikincisine ise ona benzemeyen yönlerini yazmasını ister. Max bu görevi hevesle yerine getirir.</p>	<p><i>Bilişsel bir strateji olan görsel bir liste kullanarak farklılıkları belirleme</i></p>
<p>Bu konuşma, Max'ın gelecek davranışlarıyla ilgili tahminlerde bulunmasını içeren bir tartışmayla sonuçlanır. Danışman Max'ın kendi yaşam hedeflerini keşfetmesine yardım etmek için bu fırsatı değerlendirir. Şimdi Max daha rahat ve kendisinden hoşnut görünmektedir.</p>	<p><i>Bilişsel strateji</i></p>
<p>Bu tartışma sona erdikten sonra, danışman bir geçiş sorusu yönelterek konuyu tekrar Max'ın psikolojik desteğe ihtiyacı olduğu yönünde daha önce gündeme gelen annesinin algısına getirir ve tartışmanın yönünü kendi kontrolüne alır. Danışman, Max'tan 1'den 10'a kadar basamaklara ayrılmış bir ölçek üzerinde, eğer annesine 10 puan vermiş olsaydı, annesinin davranışlarında nelerin farklı olacağını hayal etmesini ister. Max, bu soruya cevap vermek yerine gülmeye başlar ve annesine 10 puan verebilmesi için annesini yeni bir insan olacak şekilde tamamen değiştirmesi gerektiğini söyler.</p>	<p><i>Danışman bir geçiş sorusuyla daha önce gündeme gelmiş bir konuya geri dönerek durumu kontrol altına alır</i></p>
<p>Danışman kurulan olumlu diyalogun sürmesi ve konuşmanın coşkulu bir biçimde devam etmesini sağlamak için espriden yararlanır. Max'a annesinin kaygılarını gidermek için belki de abisinin elbiseleri yerine kız kardeşinin elbiselerini giymeye başlaması ya da abisinin müziğini çalmayı bırakıp Mozart veya başka müzikleri dinlemeye başlaması gerektiği biçiminde abartılı ve esprili önerilerde bulunur.</p>	<p><i>Ergen iletişim biçimine paralel davranma ve mizahtan yararlanma</i></p>

Psikolojik danışma oturumu	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Danışman Max'ın tepkilerini onaylamak için onun duygularına ayna olur ve onunla uyuşan tepkiler verir.	<i>Ergen iletişim biçimine paralel davranma</i>
Danışman, Max'a "annenin senin için kaygılanıp strese girmediği zamanlar oldu mu?" Sorusunu yöneltir. Max annesinin stres yaşamadığı istisna olaylardan bazılarını belirler ve bu durumlara örnek olarak kendi elbiselerini giydiği zamanları gösterir. Ayrıca böyle zamanlarda annesinin bu elbiselerin kendisine ne kadar yakıştığını belirten yorumlar yaptığının altını çizer. Max, annesinin kendisine olumlu baktığı böyle zamanlarda kendisinin de annesine daha az düşmanca duygular beslediğini belirtir.	<i>Sıra dışı yönelimli soru sorma</i>
Max, abisinin elbiselerini giyince ve onun eşyalarını kullanınca kendisini iyi hissettiğini belirtir. Ancak bu isteğini annesiyle çatışmadan nasıl gerçekleştirebileceği konusunda ikilem yaşadığını fark eder. Danışman, abisinin elbiselerini giymesi ile annesiyle olan ilişkilerinin nasıl olmasını istediği konularını konuşması için Max'ı cesaretlendirir.	<i>Gelecek yönelimli sorular sorarak problemi dillendirme</i>
Danışman, yaşadığı ikilemle ilgili seçenekleri görmesi için Max'ı problem çözme alıştırmalarından yararlanmaya teşvik eder. Max, herkesin daha mutlu olabilmesi için bazı ödünlerde bulunabileceği önerisinde bulunur.	<i>Bilişsel strateji</i>
Max, annesiyle birlikteyken stresten tamamen arınık bir ortam bulma olanağı elde etme konusunda kuşkululu olduğunu belirtir. Ayrıca annesi ve ailesine karşı daha bağımsız olma arzusunu açıklar. Danışman Max'ın davranışını normalleştirerek bağımsız bir birey olma isteğinin onun yaşında olan herkes için normal olduğunu belirtir.	<i>Normalleştirme</i>

Psikolojik danışma oturumu	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
<p>Danışman, kendisinin de ergenlik çağında olduğu yıllarda daha bağımsız olmak istediğini, ancak kendi annesinin de bu durumu kabul etmekte zorlandığını Max'la paylaşır. Bu bilgi Max'ın, annesinin büyük oğlunu kaybettiği zamanlarda hangi duyguları yaşamış olabileceğini anlamasına yardım eder. Annesinin davranışlarını detaylı bir biçimde düşünmeye başlayan ve böyle davranmasının mantığını kavrayan Max kendisini daha iyi hisseder.</p>	<p><i>Danışmanın kendisini açarak danışanı bilgilendirmesi</i></p>
<p>Max, danışma oturumuna bir seans daha gelmesinin kendisi için yararlı olacağına karar verir. Danışman bu fikre katılır ve Max'la görüşme tarihini müzakere eder. Danışman, ayrıca planlanan bu görüşmenin gerekli olmadığına daha sonra karar vermesi hâlinde, Max'ın görüşmeye gelmeme hakkının olduğunu altını çizer.</p>	<p><i>İlişkiyi sürdürme</i></p>

İzleme

Max, her ne kadar son görüşmede bir seans daha görüşmeye gelmesinin yararlı olacağını belirtmiş olsa da bir daha görüşmeye gelmez. Ancak Max'ın annesi Mary danışman ile irtibatını sürdürür ve Max'ın abisinin kaybı konusunda artık kendisiyle daha açık iletişim kurabildiğini, stajyer olma hedefini gerçekleştirmek için okuluna geri dönme niyetinde olduğunu belirtir. Mary, ayrıca Max'ın kendi yaş grubundaki arkadaşlarıyla sosyalleşmeye başladığını, her ne kadar alkol almaya devam ediyor olsa da eskisi kadar içmediğini, ek olarak üvey babası Brian ile daha yakın iletişim kurmaya başladığını belirtir.

Her ne kadar Mary, Max'ın kendisine eskiden olduğu kadar yakın olmadığını hissetse de, bu yaşta bir erkek çocuğu için bu davranışın tamamen normal olduğunu kabul eder. Mary, ayrıca Max'ın abisinin elbiselerini giymeye ve eşyalarını kullanmaya devam ettiğini gözlemlediğini, ancak oğlunda gözlemlediği diğer olumlu değişiklikler nedeniyle bu konuyu o kadar da korkutucu bulmadığını belirtir.

Vaka çalışması 1'e ilişkin yorumlar

Abisinin intihar etmesi nedeniyle Max'ın da intihar düşüncesi içinde olabileceğini gösteren her türlü belirtiyeye karşı danışmanın son derece uyanık olması önemlidir. Bu yönde bir işaretin olmaması nedeniyle, danışman da Max'ın düşündüğü gibi sorunun aslında Max'ta değil annesinde olduğuna inanır. Danışman böyle yaparak, Max'ın hem kendisinin hem de annesinin davranışları konusundaki düşünce yapısını gözden

geçirmesine ve kendi sorununa odaklaşmasına fırsat tanımış olur. Danışman, Şekil 8.2’de açıklandığı gibi, temel danışmanlık fonksiyonlarına odaklanmayı sürdürerek ve danışma oturumunu proaktif bir biçimde yönlendirerek Max’ın kendi sorununa kendisinin çözüm bulmasına imkân tanır. Böylece, kaygının günlük yaşamın bir parçası olduğu biçimindeki varoluşsal düşünce, danışmanın kendisini açmasıyla kabul görür ve normalleştirilir. Çeşitli kuram ve modellerden adeta oportunistik bir mantıkla seçilen strateji ve danışmanlık becerileri, danışma sürecinde Max’ın ihtiyaçlarına yanıt verecek biçimde birleştirilir. Danışman, danışan ile etkili iletişim kurabilmek için danışma sürecinin çeşitli noktalarında zaman zaman ergen, zaman zaman da yetişkin iletişim biçimini seçerek kullanır.

Vaka çalışması 2: Laura

Laura, gençlerin kaldığı bir yetiştirme yurdunda çalışan bir uzman tarafından psikolojik danışmana sevk edilir. Laura, 16 yaşında bir kızdır ve sergilediği davranışlar nedeniyle psikolojik danışmana sevk edilmiştir. Laura’nın olgunlaşmamış davranışlar sergilediği, yalan söylediği, hırsızlık yaptığı, hijyen kurallarına uymadığı, pek çok somatik semptomlar sergilediği ve öz saygısının düşük olduğu belirtilmiştir. Danışmaya geldiği esnada evsiz olan Laura’nın psikolojik danışma seanslarına katılma konusunda bir çekincesi yoktur. Ayrıca kendisi de yardıma ihtiyacı olabileceğini düşünmektedir.

Danışma oturumları

Aşağıda Laura ile yürütülen psikolojik danışma oturumları hakkında açıklamalar yer almaktadır. Bu açıklamalar, danışma sürecinde konuşulanların satır satır yazıldığı bir rapor değil, her biri yaklaşık bir saat süren danışma oturumlarında yaşananların özetidir.

Psikolojik danışma oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2’ye bakın)
Birinci Oturum Laura randevusuna erken gelir. Bekleme odasında konuşkan bir tavır sergiler. Danışmanı ile buluştuğunda danışmanın kıyafetleri konusunda yorumlarda bulunur. Danışman da Laura’nın bu sıcakkanlı tavrına uygun biçimde neşeli cevaplar verir.	<i>Ergen iletişim biçimine paralel davranma ve ilişki kurma becerilerini kullanma</i>
Danışman, Laura’nın devamlı biçimde ajite edici davranışlarda bulunduğunu ve genel olarak hem kendi hem de diğer insanların kişisel sınırları konusunda bir sansürünün olmadığını gözlemler. Danışman, ayrıca Laura’nın bunu alışkanlık hâline getirdiğini fark eder ve Laura’nın ilişkilerine sınır koymama konusunda gözlemlediği eksikliği not alır.	<i>Problemi gözlem yaparak değerlendirme</i>

Psikolojik danışma oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
<p>Danışman Laura'yı danışma odasına davet eder. Yeni bir ortama bu kadar rahat geldiği için onu tebrik eder ve psikolojik danışmaya gelmenin birçok genç için sıkıntılı olduğunu ifade eder. Danışmandan yardım alabilmesi için kendisini açması ve kendisi hakkında bildiği her şeyi danışmana anlatması gerektiği beklentisi içinde olan Laura, danışmanın verdiği bu geri bildirimden etkilenmemiş görünür. Çok sorunu olduğunu ve yardıma ihtiyacı olduğunu belirtir. Danışman Laura'nın bu söylediklerinin, danışmaya gelmeden önce başkalarına anlattıklarıyla tutarlı olmaması nedeniyle not alır ve Laura'nın oldukça bağımlı bir genç olabileceğinden kuşkulandır.</p>	<p><i>Onaylama, normalleştirme ve ergen iletişim biçimine paralel davranma</i></p>
<p>Danışman, geçmişte Laura'ya yardım eden pek çok kimsenin olduğunu bildiğini söyleyerek bunun onun için ne anlama geldiği sorusunu yöneltir. Laura, geçmişte kendisine yardım eden kişilerin yardım etme nedenlerinin, başını derde sokan davranışlarından vazgeçebileceğine olan inançları olduğunu belirtir. Danışman, Laura'nın davranışlarını denetleme konusunda dış kontrol faktörlerine bel bağladığını, bu konuda kişisel sorumluluk almadığını fark eder ve bu durumu not alır.</p>	<p><i>Problemi açık uçlu sorular sorarak değerlendirme</i></p>
<p>Danışman, daha sonra Laura ile kaynaşma ve bütünleşme sürecinin bir parçası olarak gizlilik ve mahremiyet konularını konuşur ve onunla karşılıklı olarak mutabakata varır.</p>	<p><i>İlişki kurma</i></p>
<p>Laura kendini açarak, çocukluk yıllarına ilişkin yaşantılarını spontan bir biçimde anlatmaya başlar. Küçükken anne ve babası ayrıldıktan sonra onlarla bağlantısını nasıl sürdürdüğünü anlatır. Anne ve babasıyla sürdürdüğü ilişkinin hep Laura'nın inisiyatifıyla sürdüğünü belirtir. Laura bu anlatımlarda bulunurken danışma aktif bir biçimde onu dinler.</p>	<p><i>Aktif dinleme</i></p>

Psikolojik danışma oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Laura ilk danışma oturumunda geçmişi ve bugünüyle ilgili anılarını anlatırken konuşkan bir kişilik sergiler, düşüncelerini rahat bir biçimde ifade eder. Biraz tedirgin ve kafası karışık bir izlenim verir. Danışman, Laura'nın kendisi hakkında konuşma ve hayatını anlatma ihtiyacı içinde olduğunu, ancak bunu yaparken geçmiş yaşantılarını şimdikinden ayırmakta zaman zaman zorlandığını gözlemler.	<i>Problemi değerlendirmek için aktif dinleme ve gözlem yapma</i>
Bu oturumda danışman, Laura'dan kendi karmaşık aile sistemini betimlemesi için bir genogram çizmesini ister.	<i>Psiko-eğitsel strateji</i>
Danışman, Laura'nın geçmişi ve şimdiki olayları ve durumları betimlemesine yardım etmek için bir zaman çizelgesinden yararlanır.	<i>Psiko-eğitsel strateji</i>
Daha sonra danışman, Laura'nın bu karmaşık aile sistemi içinde yer alan kişisel deneyimlerini ayrıntılı bir biçimde anlatabilme yeteneğini onaylar ve onu kutlar.	<i>Onaylama</i>
Danışman bu bilgileri paylaştığında, Laura'nın konuşmasının hızlandığı ve fiziksel olarak gerildiği gözlenir. Danışman Laura'ya ilişkin bu gözlemlerini aktarır, geri bildirim verir.	<i>Gözlem ve geribildirim</i>
Danışman Laura'dan yaşadığı fiziksel gerginliğin bedeninde yarattığı heyecanı, duygu ve düşünceleriyle bağlantı kurarak tanımlamasını ister.	<i>Açık uçlu soru sorma</i>
Laura yaşadığı bu gerginliğin nedenini, yeni tanıştığı bir kişiyle (danışmanla) buluşmasına ayrıca kendisi ve ailesi hakkında konuşmasının yarattığı heyecana bağlar. Fakat aynı zamanda bu sürecin kendisi için stresli olduğunu da itiraf eder. Danışman, kaygılarını dışa vurarak duygularını keşfetmesi konusunda ona yardım eder. Danışman, bir yastığı sembol olarak kullanarak Laura'nın kendisi ve kaygısıyla arasında geçen bir söyleşi yaratmasına yardım eder.	<i>Yaratıcı strateji</i>
Yapılan bu egzersiz sırasında hem Laura hem de danışman, Laura'nın kendisi hakkında daha fazla bilgi veremeyecek kadar duygusallaştığını ve kırılganlaştığını fark ederler. Danışman, Laura'ya şu anda yaşadığı tedirginliğin ve kaygının normal olduğu konusunda geri bildirimlerde bulunur.	<i>Normalleştirme</i>

Psikolojik danışma oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Danışman kendi yaşamında başından geçen bazı kişisel deneyimleri Laura ile paylaşarak verdiği bu geri bildirimi pekiştirir.	<i>Ergen iletişim biçimine paralel olarak kendini açma</i>
Laura'nın kaygıları konusunda farkındalığının artması, onun kendini açarak daha fazla kişisel bilgiler verebilmesi için güven ilişkisinin kurulmuş olmasının gerekliliğini de fark etmesini sağlar. Laura, geçmişte kurduğu yakın ilişkilerde güven konusunda pek de olumlu deneyimler yaşamadığını belirtir. Danışman Laura'ya kendisini açması ya da açmaması konusunda kararın kendisinde olduğunu hatırlatır. Tartışma, Laura'nın psikolojik danışmaya devam etmeye hazır olup olmadığı konusuna gelir.	<i>Çeşitli danışmanlık mikro becerilerini kullanma</i>
Danışman, problem çözme tekniğini kullanarak Laura'nın psikolojik danışmaya devam edip etmeme konusundaki seçenekleri keşfetmesine yardım eder. Laura, danışmanlık sürecine dört oturum daha devam etme konusunda sözleşme yapar. Bu oturumlara katılma amacını, ilişkilerde güven konusunda yaşadığı sorunları ele almak olarak belirler.	<i>Bilişsel strateji</i>
İkinci oturum Laura, randevusuna geldiğinde geçen seferkinden daha ketum, çekingen ve tereddütlü görünür. Danışman ona danışmaya tekrar gelmenin neye benzediğini sorar. Laura bu tecrübeyi bir diğ doktoruna gitmeye benzetir.	<i>Açık uçlu sorular sorarak ilişki kurma ve problemi değerlendirme</i>
Danışman kendisinin de diğ doktoruna gitmekten korktuğunu belirterek Laura'nın başlattığı metaforu kullanmayı sürdürür. Laura ve danışman karşılıklı olarak sohbet eder, diğ doktoruna gitme konusunda birbirlerinin görüşüne ayna olur ve duygularını dile getirirler.	<i>Sembolik strateji ve ergen iletişim biçimine paralel davranma</i>
Danışman, diğ dokturuna giderken daha az stres yaşaması için kendisinin kullandığı bir teknikten söz eder ve Laura'yı da kendi stratejilerini geliştirmesi için düşünmeye davet eder. Danışman, Laura'nın bu stratejileri psikolojik danışma süreçlerinde yaşadığı gerginliğin üstesinden gelmek için kullanıp kullanamayacağını onunla birlikte araştırır.	<i>Kendini açma ve bilişsel strateji kullanma</i>

Psikolojik danışma oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Laura, kontrolün kendisinde olmasının kendisi için önemli olduğunu tespit ederek, danışman ile birlikte bunu danışma sürecine taşımanın yollarını müzakere ederler.	<i>Probleme yönelmek</i>
Danışman, Laura'nın ruh hâlini sorarak son görüşmelerinden bu yana işlerin daha iyiye gidip gitmediğini sorar.	<i>Değişimin olacağını öngören varsayım soru</i>
Laura bir önceki oturumda, yaşamıyla ilgili bazı önemli konular hakkında konuşmaya karar verdiğini, ancak şimdi bu karardan emin olamadığını belirtir. Danışman, Laura'nın kararının sonunda kazancının ve kaybının neler olabileceğini belirlemesine yardım ederek bu kararıyla ilgili riskleri görmesi için onu cesaretlendirir.	<i>Bilişsel strateji</i>
Bunun üzerine Laura, ilişkilerde güven ve sadakatın amacı konusunu konuşmaya kendisini hazır hisseder. Danışman Laura'nın ailesini temsilen minyatör hayvanları kullanarak ailesiyle geçmiş ve şimdiki ilişkilerini konuşmaya başlamasını tavsiye eder.	<i>Sembolik strateji</i>
<p>Bu oturumda aşağıda anlatılanlar ortaya çıkar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laura anne ve babasının evliliklerinin bozulmasının sorumlusu olarak kendisini görmektedir. 2. Laura'nın erken çocukluk yaşantıları kaos içinde geçmiştir. Anne ve babasının sıkça ayrılıklar yaşaması, Laura'nın her seferinde anne ya da babasından biriyle yaşamak zorunda kalması ile sonuçlanmıştır. 3. Laura, annesinin partneri tarafından iki – üç yıl boyunca cinsel olarak taciz edildiğine inanmaktadır. Bu durumu annesine anlattığında annesinin kendisine inanmadığını belirtir. 	<i>Çeşitli mikro danışmanlık becerileri kullanılmıştır</i>

Psikolojik danışma oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
<p>4. Laura, her iki ebeveyni tarafından da istenmeyen çocuk olduğuna inanmaktadır ve ona göre anne ve babası kardeşlerini ona tercih etmişlerdir.</p> <p>5. Laura'nın babasıyla yakın ilişki kurma isteği oldukça güçlüdür, ancak bu istek annesi için geçerli değildir. Ona göre annesi güvenilir biri değildir.</p>	
<p>Temel sorunlarını belirleme başarısı gösteren Laura'nın duyguları ise şunlardır:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bir çocuk olarak kendisine gerekli özen gösterilmemiştir. • Güçsüz bırakılmıştır. • İhmal edilmiştir. 	Özet
Üçüncü oturum	
<p>Laura üçüncü oturuma geldiğinde kendisini hasta hissettiğinden şikâyet eder. Laura'nın hastalığını ele alan danışman, ardından kendisinin hasta olduğu dönemlere ilişkin anılarını Laura'yla paylaşır.</p>	Kendini açma ve ergen iletişim biçimine paralel davranma
<p>Danışman, Laura için hasta olmanın neye benzediği, ne anlama geldiği konusunu ele alır.</p>	Soru sorma, yansıtma ve özetlemekten yararlanma
<p>Danışman, hasta olmanın avantaj ve dezavantajlarına yer veren bir liste oluşturması için Laura'yı cesaretlendirir. Laura, hasta olmanın en büyük avantajının ilgi görme fırsatı vermesi olduğunu fark eder. Ona göre hasta olmanın en büyük dezavantajı ise hastalığında, bu durumun kendisini güçsüz hissetmesine neden olmasıdır. Laura hasta olmayı çocuk olmaya benzetir.</p>	Bilişsel strateji
<p>Danışman, Laura'nın çocukluk dönemine ilişkin yaşantılarını anlatmasının, başkalarıyla kuracağı güvene dayalı ilişkilerde yaşadığı duygu karmaşasını anlamasına yardım edip edemeyeceğini sorar. Kurulan ilişkiler bir yandan ilgi görme ve bakım ihtiyacını giderme olanağı sunmakta ancak diğer yandan kendisini güçsüz hissetmesine yol açabileceği kaygısını beraberinde getirmektedir.</p>	Soru sormayı da içeren çeşitli danışmanlık mikro becerilerini kullanma

Psikolojik Danışma Oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Laura, bu soruya savunmaya geçerek yanıt verir ve yüzlerce arkadaşı olduğunu söyler. Danışman ile Laura arasında bu konuşmalar sürerken, Laura'nın yakın ilişkiler ile yeni kurulmuş ilişkiler arasındaki farkı anlayamadığı görülür.	<i>Çeşitli danışmanlık mikro becerilerini kullanma</i>
Danışman, yakın ve uzak ilişkilerin birbirinden farklı olduğunu, bu ilişkilerde konulacak sınırların da farklı olması gerektiğini belirtir. Laura'nın bu farkı anlamasına yardım edebilmek için çember modelini kullanmaya karar verir. Laura, şu anki sosyal çemberi içinde yer alan kişilerden hangileriyle yakın ilişkiler kurmak istediğini, hangileriyle arasına daha fazla mesafe koymak istediğini belirler. Laura'nın ilişki kurduğu kişilerle arasına koymak istediği sınırı korumayı başarma konusunda güvensiz bir hâli vardır. Bu konularla ilişkili konuları konuşmayı bir sonraki oturumda sürdürmeye karar verir.	<i>Psiko-eğitsel strateji</i>
Dördüncü oturum	
Laura dördüncü oturuma geldiğinde, danışman onun diğer zamanlara göre daha durgun, daha ölçülü ve daha az coşkulu olduğunu fark eder.	<i>Gözlem</i>
Danışman, Laura'nın psikolojik danışmaya devam etme konusundaki rahatlık derecesini ve bu konudaki duygu ve düşüncelerini inceler.	<i>İlişki kurma</i>
Laura, ilişkilerinde yaşadığı güven sorunu hakkında konuşmaya ve kendisini keşfetmeye devam etmeye istekli görünür ve bir önceki haftaki oturumda bu hedefi belirlediklerini danışmana hatırlatır. Bu oturumda, danışman farklı ilişkilerin bir doğrunun iki ayrı ucunda yer alabileceği mantığından hareketle, yakın ve uzak ilişkileri temsilen renkli minderlerin kullanıldığı yaratıcı bir strateji kullanır. Danışmanın bu stratejiyi seçmesinin nedeni, bir ucunda Laura'nın tamamen güvendiği, diğer ucunda hiç güvenmediği ilişkilerin yer aldığı iki zıt kutbu fark etmesine yardım etmek içindir. Danışman, Laura'nın fiziksel olarak bir minderden diğerine doğru hareket ettiğinde duygusal tepkilerini fark etmesi ve yaşaması için onu cesaretlendirir. Ardından konu Laura'nın diğer bireylerle olan yakınlığını kontrol etmesine gelir. Laura, diğer bireylerle kurduğu ilişkilerin yakınlığı ve nerde durması gerektiği konusunda seçim yapma şansının olduğunu anlar.	<i>Yaratıcı strateji</i>

Psikolojik danışma oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Danışman, Laura'nın diğer bireylerle ilişkilerinde yakınlık konusunda kontrolün kendisinde olmasının risk ve sonuçlarını görmesine yardım etmek için bilişsel stratejileri kullanır. Bu sürecin sonunda, Laura'nın diğer bireylerle olan ilişkilerinde öz saygı ve kendini değerli görme ile ilgili konular gündeme gelir. Laura kendi benlik duygusunun ele alınmasının, bir sonraki oturumun amacı olmasına karar verir.	<i>Bilişsel strateji</i>
Beşinci oturum	
Danışman geçen hafta değişimin meydana geldiğini varsayımsal olarak öngören sorular sorarak haftanın Laura için nasıl geçtiğini öğrenmek ister.	<i>Değişimi öngören sorular</i>
Laura bu haftanın kendisi için farklı olan yönlerini konuşmaya istekli davranır. Diğer bireylerle olan ilişkilerinde ilişkinin derecesini belirleme kararının kendisinde olmasını deneyimlediğini ve bu deneyimin kendisini oldukça güçlü hissetmesine yol açtığını belirtir. Danışman, Laurantın bu başarısının önemli olduğunu altını çizerek ve onu kutlar.	<i>Yüreklendirme ve ilişki kurma</i>
Laura, bu arada kendine güvenini yitirdiği zamanların da olduğunu itiraf eder ve bunun sonucunda kendisini değersiz hissettiğini ve bazı ilişkileri hak etmediğini düşündüğünü belirtir. Bu durumun babasıyla kontak kurmaya çalıştığında yaşandığını belirtir.	<i>Aktif dinleme</i>
Danışman, Laura'nın kendisine ilişkin algısını keşfetmesi için bir metafordan yararlanır. Bunun için Laura'dan bir "meyve ağacı" çizmesini ister. Laura bu çizimi yaparken çaresiz ve mağdur olmasıyla ilgili pek çok olumsuz algısının olduğunu açık bir biçimde fark eder.	<i>Yaratıcı strateji</i>
Danışman, Laura'nın kendisini mağdur olarak görme duygusunu dışsallaştırması, bu duygusunu kendisinden ayrı tutması, böylece bu durumu benlik kavramının dışında ayrı bir olgu olarak görmesi konusunda ona yardım eder. Danışman ayrıca Laura'dan kendisini mağdur olarak görmesini sembolize eden bir simge seçmesini ister ve bu simge ile bir söyleşi yapmasını için onu cesaretlendirir.	<i>Sembolik strateji</i>

Psikolojik Danışma Oturumları	Danışmanın kullandığı beceri ve stratejiler (Şekil 8.2'ye bakın)
Danışman Laura'nın kendisini mağdur görme algısından kaynaklanan sorunlarına odaklanmasına yardım eder. Danışman ve Laura birlikte Laura'nın kendisini mağdur olarak hissetmediği zamanları tekrar keşfetmesi için çalışırlar. Görüşmenin bu aşamasında, Laura'nın güçlü ve bağımsız bir birey olması gerektiği yönünde yavaş yavaş alternatif bir öykünün ortaya çıktığı görülür.	<i>Sıra dışı yönelimli sorular</i>
Danışman, ilk görüşmenin sonunda yaptıkları dört danışma oturumunu kapsayan anlaşmanın sonuna geldiklerini Laura'ya hatırlatarak eğer arzu ederse devam etme seçeneğinin olduğunu belirtir. Bunun üzerine Laura bir danışma oturumuna daha gelmeye karar verir. Bu oturumun artık görüşmeyi sonlandırma oturumu olacağına birlikte karar verirler.	<i>İlişkiyi koruma</i>
Altıncı oturum	
Laura'nın morali daha iyi görünür. Kendisini eskisine göre daha iyimser algılamaktadır. Ayrıca geçen hafta etkileşime girdiği bireylerle olan ilişkilerini daha olumlu betimlediği görülür.	<i>İlişkiyi koruma</i>
Laura, yetiştirme yurdundan ayrılıp başkalarıyla paylaşacağı bir eve taşınma planları yapmaya başlar. Danışman, Laura'nın hedeflerini pekiştirir ve bu hedeflerine ulaşabilmesi için yaptığı planları anlatmasını ister.	<i>Bilişsel strateji</i>
Bu noktada Laura artık danışma sürecine devam etmemeye karar verir. Yaşamının şu sıralar çok dolu olduğunu belirtir. Danışman, Laura'nın danışma sürecini sonlandırma kararını onaylar.	<i>Onaylama</i>

İzleme

Laura'nın ileri tarihlerde danışma sürecine tekrar gelme olasılığı olsa da danışman, Laura'nın uyum sürecini ve normal ergen yaşantısını danışman desteği almadan kendi başına deneyimlemesinin son derece önemli olduğuna inanır. Çünkü bu deneyim, onun gelecekte kendi yaşamı üzerinde tam denetime sahip olduğunda kendi gücünü, yeteneklerini ve zamanını anlamasına ve kabul etmesine yardımcı olacaktır.

Vaka çalışması 2'ye ilişkin yorumlar

Bu vaka, 1.vaka olan Max'ın durumundan oldukça farklıdır. Çünkü Max'ın vakasında yaşanan kişisel sorunun üzerinden uzun zaman geçmediği için, kemikleşmiş bir durum söz konusu değildi. Bu nedenle Max'ın vakasında hızlı bir danışma yardımı kullanılabilirdi. Max'ın problemi genelleştirilmiş bir sorun olmaktan ziyade, dar kapsamlı bir sorundu. Ancak Laura'nın vakasında, problem daha genel olup onun benlik algısını ve sorunlarla başetme ve çözüm bulma süreçlerine ilişkin yetenek algısını olumsuz etkilemekteydi. Ayrıca, benlik algısının temel yapısı kolayca tehdit edilebilir olduğundan, Laura duygusal olarak çok daha kırılgan bir durumdaydı. Bu nedenle Laura ile yürütülecek psikolojik danışma sürecinin daha yavaş ilerlemesi gerekiyordu.

Laura'nın, normal bir ergenin görevlerinden olan kimlik edinme ve bağımsızlığını elde etme konularında bocalaması nedeniyle, danışman, danışma sürecini Laura'nın seçim yapma ve kontrol duygusunu geliştirme pratikleri yapabileceği bir alan olarak kullanmıştır. Birinci oturumda danışman, Laura'nın kendisini açıp açmama, ayrıca görüşmeye devam edip etmeme seçeneğinin olduğunu açık bir biçimde belirtmişti. İkinci oturumda kontrol konusu açık bir biçimde tartışılmış ve Laura'nın danışma oturumlarında kontrol sahibi olabilme yolları müzakere edilmişti.

Danışman, temel danışmanlık görevlerine odaklanıp danışma oturumlarını proaktif bir biçimde yönlendirirken, Laura'nın kendi çözümünü kendisinin bulması için onu güçlendirmiştir. Danışman Laura'nın kaygılarını normalleştirmek için dış hekime gitme ve hasta olduğu zamanlara ilişkin anılarını anlatarak kendini açma tekniğini kullanmıştır. Danışma oturumları boyunca Laura'nın ihtiyaçlarına yanıt verecek strateji ve danışmanlık becerileri çeşitli teorik yaklaşımlardan özenle ve fırsatçı bir mantıkla seçilerek kullanılmıştır. Danışman ayrıca, sürecin farklı noktalarında danışan ile daha etkili iletişim kurabilmek için yerine göre ergen, yerine göre yetişkin iletişim biçimini kullanmıştır.

Kaynaklar

- Adams, G.R. and Marshall, S.K. (1996) 'A developmental social psychology of identity: understanding the person-in-context' *Journal of Adolescence*, 19: 429—42.
- Alexander, A. and Kempe, R. (1984) 'The role of the lay therapist in long term treatment', *Child Abuse and Neglect*, 6: 329-34.
- Alexander, F. (1965) 'Psychoanalytic contributions to short term psychotherapy', in L.R. Wolberg (ed.), *Short Term Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.
- American Psychiatric Association (2001) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th edn, revised). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, D.A. (1993) 'Lesbian and gay adolescents: social and developmental considerations', *High School Journal*, 77:13—19.
- Angus, L. (1990) 'Metaphor and structure of meaning: the counselling client's subjective experience', First International Conference on Counselling Psychology (1988, Porto, Portugal), *Cadernos de Consulta Psicologica*, 6: 5—11.
- Archer, Robert, P. (1997) *MMPI-A: Assessing Adolescent Psychopathology* (2nd edn). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Arnett, J. (1992) 'The soundtrack of recklessness: musical preferences and reckless behaviour among adolescents', *Journal of Adolescent Research*, 7: 313-31.
- Arroyo, W. and Eth, S. (1985) 'Children traumatized by Central American warfare', in S. Eth and R.S. Pynoos (eds), *Post-traumatic Stress Disorder in Children*. Washington, DC: American Psychiatric Press, pp. 103—20.
- Aseltine, R.H. (1996) 'Pathways linking parental divorce with adolescent depression', *Journal of Health and Social Behaviour*, 37: 133—48.
- Atlas, J., Weissman, K. and Liebowitz, S. (1997) 'Adolescent inpatients' history of abuse and dissociative identity disorder', *Psychological Reports*, 80: 1086-92.
- Bagley, C., Bolitho, F. and Bertrand, L. (1997) 'Sexual assault in school, mental health and suicidal behaviours in adolescent women in Canada', *Adolescence*, 32: 341—66.
- Bandler, R. and Grinder, J. (1979) *Frogs into Princes*. Moab, UT: Real People Press.
- Barker, P. (1990) *Clinical Interviews with Children and Adolescents*. New York: Norton.
- Bauman, K.E. and Ennett, S.T. (1996) 'On the importance of peer influence for adolescent drug use: commonly neglected considerations', *Addiction*, 91: 185-98.
- Baumeister, R.F. (1990) 'Suicide as escape from self', *Psychological Review*, 97: 90-113.
- Baumrind, D. (1971) 'Current patterns of parental authority', *Developmental Psychology Monographs*, 4, no. 1, pt 2.
- Baumrind, D. (1991a) 'Effective parenting during the early adolescent transition', in P.A. Cowan and E.M. Hetherington (eds), *Family Transitions*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. pp. 219-44.

- Baumrind, D. (1991b) 'The influence of parenting style on adolescent competence and substance use', *Journal of Early Adolescence*, 11: 56-95.
- Benitez, B.R. (2004) 'Confidentiality and its exceptions', *The Therapist*, 16 (4): 32-6.
- Berndt, T.J. (1995) 'Intimacy and self-disclosure in friendships', in K.J. Rotenberg (ed.), *Disclosure Processes in Children and Adolescents*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Berne, E. (1964) *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Castle Books, in association with Grove Press.
- Berne, E. (1996) *Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis*. New York: Ballantine Books.
- Bernet, W. (1993) 'Humor in evaluating and treating children and adolescents', *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 2: 307-17.
- Billings, A.G. and Moos, R.H. (1981) 'The role of coping responses and social resources in attenuating stress of life events', *Journal of Behavioural Medicine*, 4: 139-57.
- Biswas, A., Biswas, D. and Chattopadhyay, P.K. (1995) 'Cognitive behaviour therapy in generalised anxiety disorder', *Indian Journal of Clinical Psychology*, 22: 1—10.
- Bjerregaard, B. and Smith, C. (1993) 'Gender differences in gang participation, delinquency, and substance abuse', *Journal of Quantitative Criminology*, 9: 329-55.
- Bios, P. (1979) *The Adolescent Passage: Developmental Issue*. New York: International Universities Press.
- Bohart, A.C. and Tallman, K. (1996) 'The active client: therapy as self-help', *Journal of Humanistic Psychology*, 36: 7-30.
- Boldero, J. and Fallon, B. (1995) 'Adolescent help-seeking: what do they get help for and from whom?' *Journal of Adolescence*, 18: 193-209.
- Bordin, E.S. (1975) *The Working Alliance: Basis for a General Theory of Psychotherapy*. Paper presented at the meeting of the Society for Psychotherapy Research, Washington, DC.
- Bordin, E.S. (1994) 'Theory and research on the therapeutic working alliance: new directions', in A.O. Horvath and L.S. Greenberg (eds), *The Working Alliance: Theory, Research and Practice*. New York: Wiley.
- Borrine, N.L., Handal, P.J., Brown, N.Y. and Searight, H.R. (1991) 'Family conflict and adolescent adjustment in intact, divorced and blended families', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59: 753—5.
- Bowlby, J. (1969) *Attachment*. New York: Basic Books.
- Brent, D., Perper, J., Maritz, G. and Allman, C. (1993) 'Bereavement or depression? The impact of the loss of a friend to suicide', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32: 1189-97.
- Briggs, J. (1992) 'Travelling indirect routes to enjoy the scenery: employing the metaphor in family therapy', *Journal of Family Psychotherapy*, 3: 39-52.
- Briggs Myers, I., McCaulley, M.H., Quenk, N.L. and Hammer, A.L. (1998) *MBTI Manual (A Guide to the Development and Use of the Myers Briggs Type Indicator)* (3rd edn). Mountain View, CA: Consulting Psychologists Press.
- Bronzaft, A.L. and Dobrow, S.B. (1988) 'Noise and health: a warning to adolescents' (special issue on adolescence and the environment), *Children's Environments Quarterly*, 5: 40-5.
- Brown, G.W., Summers, D., Coffman, B. and Riddell, R. (1996) 'The use of hypnotherapy with school age children: five case studies', *Psychotherapy in Private Practice*, 15: 53-65.

- Browne, A. and Finkelhor, D. (1986) 'Impact of child sexual abuse: a review of die research', *Psychological Bulletin*, 99: 66-77.
- Budman, S.H. and Gurman, A.S. (1992) 'A time sensitive model of brief therapy: the I-D-E approach', in S.H. Budman, M.F. Hoyt and S. Friedman (eds), *The First Session in Brief Therapy*. New York: Guilford Press, pp. 111—34.
- Buhrmester, D. and Prager, K. (1995) 'Patterns and functions of self-disclosure', in K.J. Rotenberg (ed.), *Disclosure Processes in Children and Adolescents*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Burge, D., Hammen, C., Davila, J. and Daley, S. (1997) 'Attachment cognitions and college and work functioning two years later in late adolescent women', *Journal of Youth and Adolescence*, 26: 285-301.
- Calabrese, R.L. and Noboa, J. (1995) 'The choice for gang membership by Mexican-American adolescents', *High School Journal*, 78: 226-35.
- Casper, R. and Lyubomirsky, S. (1997) 'Individual psychopathology relative to reports of unwanted sexual experiences as predictor of a bulimic eating pattern', *International Journal of Eating Disorders*, 21: 229-36.
- Champagne, M.P. and Walker-Hirsch, L.W. (1982) 'Circles: a self organisation system for teaching appropriate social/sexual behaviour to mentally retarded/developmentally disabled persons', *Sexuality and Disability*, 5: 172-4.
- Chapman, A.H. and Chapman-Santana, M. (1995) 'Humor as psychotherapeutic technique', *Arquivos de Neuro Psiquiatria*, 53: 153-6.
- Chassin, L. and Barrera, M. (1993) 'Substance use escalation and substance use restraint among adolescent children of alcoholics', *Psychology of Addictive Behaviours*, 7: 3-20.
- Clark, A.J. (1995) 'Projective techniques in the counselling process', *Journal of Counselling and Development*, 73: 311-16.
- Clarkson, P. (2004) *Gestalt Counselling in Action* (3rd edn). London: Sage.
- Colarusso, C. (1992) *Child and Adult Development: A Psychoanalytic In trodution for Clinicians*. New York: Plenum Press.
- Comings, D. (1997) 'Genetic aspects of childhood behavioural disorders', *Child Psychology and Human Development*, 27: 139-50.
- Compas, B.E., Malcarne, V.L. and Fondacaro, K.M. (1988) 'Coping with stressful events in older children and adolescents', *Jcmmd/ of Consulting and Clinical Psychology*, 56: 405-11.
- Connor, M.J. (1994) 'Peer relations and peer pressure', *Educational Psychology in Practice*, 9:209-15.
- Corey, G. (2004) *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (7th edn). Pacific Grove, CA: Wadsworth.
- Corey, G., Corey, M.S. and Callanan, P. (2007) *Issues and Ethics in Helping Professions* (7th edn). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Cox, A.D., Cox, D., Anderson, R.D. and Moschis, G.P (1993) 'Social influences of adolescents' shoplifting: theory, evidence, implications for the retail industry', *Journal of Retailing*, 69: 234-46.
- Crespi, T.D. and Generali, M.M. (1995) 'Constructivist developmental theory and therapy: implications for counselling adolescents', *Adolescence*, 30: 735-43.
- Cutrona, C.E., Suhr, J.A. and Macfai'lane, R. (1990) 'Interpersonal transactions and the psychological sense of support', in S. Duck (ed.), *Personal Relationships and Social Support*. London: Sage. pp. 30-45.

- Dacey, J., Magolis, D. and Kenny, M. (2006) *Adolescent Development* (4th edn). Chicago, IL: Brown & Benchmark.
- Dalai Lama and Cutler, H.C. (2000) *The Art of Happiness: Handbook for Living* (audio tapes). New York: Simon & Schuster.
- Darke, S., Ross, J. and Hall, W. (1996) 'Overdose among heroin users in Sydney, Australia: responses to overdoses', *Addiction*, 91: 413-17.
- DeGaston, J.F., Weed, S. and Jensen, L. (1996) 'Understanding gender differences in sexuality', *Adolescence*, 31: 217-31.
- Dequine, E. and Pearson-Davis, S. (1983) 'Video-taped improvisational drama with emotionally disturbed adolescents: a pilot study', *Arts in Psychotherapy*, 10: 15-21.
- Derlega, V.I., Metts, S., Petronio, S. and Margulis, S.T. (1993) *Self-disclosure*. Newbury Park, CA: Sage.
- Desivilya, H.S., Gal, R. and Ayalon, O. (1996) 'Long term effects of trauma in adolescence: comparison between survivors of a terrorist attack and control counterparts', *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 9: 135-50.
- DiGiuseppe, R., Linscott, J. and Jilton, R. (1996) 'Developing the therapeutic alliance in child-adolescent psychotherapy', *Applied and Preventative Psychology*, 5: 85-100.
- Divinyi, J.E. (1995) 'Story telling: an enjoyable and effective therapeutic tool', *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 17: 27-37.
- Downey, J. (2003) 'Psychological counselling of children and young people', in R. Woolfe, W. Dryden and S. Strawbridge (eds), *Handbook of Counselling Psychology*. London: Sage, pp. 322-42.
- Downey, V.W. and Landry, R.G. (1997) 'Self reported sexual behaviours of high school juniors and seniors in North Dakota', *Psychological Reports*, 80: 1357-8.
- Dryden, W., DiGiuseppe, R. and Neenan, M. (2002) *A Primer on Rational-Emotive Behavior Therapy* (2nd edn). Champaign, IL: Research Press.
- Dupre, D., Miller, N., Gold, M. and Rospenda, K. (1995) 'Initiation and progression of alcohol, marijuana and cocaine use among adolescent abusers', *American Journal on Addictions*, 4: 43-8.
- Dusek, J.B. (1996) *Adolescent. Development, and Behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Earls, E., Smith, E., Reich, W. and Jung, K.G. (1988) 'Investigating psychopathological consequences of a disaster in children: a pilot study incorporating a structured diagnostic interview', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 27: 90-5.
- Ebata, A.T. and Moos, R.H. (1991) 'Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents', *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12: 33-54.
- Eddowes, E. and Hranitz, J. (1989) 'Educating children of the homeless', *Childhood Education*, 65: 197-200.
- Ehrhardt, A.A. (1996) 'Our view of adolescent sexuality: a focus on risk behavior without the developmental context', *American Journal of Public Health*, 86: 1523-5.
- Elkind, D. (1967) 'Egocentrism in adolescence', *Child Development*, 38: 1025-34.
- Elkind, D. (1980) 'The origins of religion in the child', in J. Tisdale (ed.), *Growing Edges in the Psychology of Religion*. Chicago, IL: Nelson-Hall.
- Elliot, D.S., Wilson, W.J., Huizinga, D. and Sampson, R.J. (1996) 'The effects of neighbourhood disadvantage on adolescent development', *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 33: 389-426.
- Eltz, M.J., Shirk, S.R. and Sarlin, N. (1995) 'Alliance formation and treatment outcome among maltreated adolescents', *Child Abuse and Neglect*, 19: 419-31.
- Epstein, N.B., Bishop, D.S. and Levin, S. (1980) 'The McMaster model of family functioning', *Advances in Family Psychiatry*, 2: 73-89.

- Erikson, E. (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1987) *Childhood and Society*. London: Paladin.
- Eskilson, A. and Wiley, N.G. (1987) 'Parents, peers, perceived pressure and adolescent self-concept: is a daughter a daughter all of her life?', *Sociological Quarterly*, 28: 135-45.
- Feindler, E.L. and Ecton, R.B. (1986) *Adolescent Anger Control: Cognitive-behavioral Techniques*. New York: Pergamon.
- Fergusson, D.M., Horwood, L.J. and Lyndley, M.T. (1997a) 'The effects of unemployment on psychiatric illness during young adulthood', *Psychological Medicine*, 27: 371-81.
- Fergusson, D.M., Lynskey, M.T. and Horwood, L.J. (1997b) 'The effects of unemployment on juvenile offending', *Criminal Behaviour and Mental Health*, 7: 49—68.
- Finch, A.J., Nelson, W.M. and Ott, E.S. (1993) *Cognitive Behavioral Procedures with Children and Adolescents: A Practical Guide*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Fitzgerald, M. (1995) 'On the spot counselling with residential youth: opportunities for therapeutic intervention', *Journal of Child and Youth Care*, 10: 9-17.
- Flavell, J. (1977) *Cognitive Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Fodor, I.G. (1992) *Adolescent Assertiveness and Social Skills Training: A Clinical Handbook*. San Francisco, CA: Springer.
- Ford, M. (1992) *Motivating Humans: Goals, Emotions and Personal Agency Beliefs*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Forman, S.G. (1993) *Coping Skills Interventions for Children and Adolescents*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Fowler, J. (1981) *Stages of Faith*. Melbourne: Dove.
- Frank, J.D. and Frank, J.B. (1991) *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy* (3rd edn). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Frankl, V. (1973) *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logo Therapy*. Harmondsworth: Penguin.
- Fransella, F. and Dalton, P. (2000) *Personal Construct Counselling in Action* (2nd edn). London: Sage.
- Frauenglass, S., Routh, D.K., Pantin, H.M. and Mason, C.A. (1997) 'Family support decreases influence of deviant peers on Hispanic adolescents' substance use', *Journal of Clinical Child Psychology*, 26: 15-23.
- Frederick, C.J. (1985) 'Children traumatized by catastrophic situations', in S. Eth and R.S. Pynoos (eds), *Post-traumatic Stress Disorder in Children*. Washington, DC: American Psychiatric Press, pp. 71-100.
- Friedman, H.L. (1993) 'Adolescent social development: a global perspective — implications for health promotion across cultures', *Journal of Adolescence Health*, 14: 588-94.
- Frydenberg, E. (1999) *Learning to Cope: Developing as a Person in Complex Societies*. Oxford: Oxford University Press.
- Frydenberg, E. and Lewis, R. (1993) 'Boys play sport and girls turn to others: age, gender, and ethnicity as determinants of coping', *Journal of Adolescence*, 16: 253—66.
- Furman, L. (1990) 'Video therapy: an alternative for the treatment of adolescents', *Arts in Psychotherapy*, 17: 165-9.
- Gaoni, I., Kronenberg, J. and Kaysar, N. (1994) 'Boundaries during adolescence', *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 31: 19—27.
- Garcia, P. (1992) 'The family effect on adolescent drug use: environmental and genetic factors', *The American Psychological Association*, 13: 39-48.
- Garnefski, M. and Diekstra, R. (1996) 'Child sexual abuse and emotional and behavior problems in adolescents: gender differences', *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36: 323—9.

- Garraalda, N.E. (1992) 'A selective review of child psychiatric syndromes with a somatic presentation', *British Journal of Psychiatry*, 161: 759—73.
- Geldard, K. (2009) *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Geldard, K. and Geldard, D. (2005) *Practical Counselling Skills: An Integrative Approach*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Geldard, K. and Geldard, D. (2008a) *Counselling Children: A Practical Introduction* (3rd edn). London: Sage.
- Geldard, K. and Geldard, D. (2008b) *Personal Counselling Skills: An Integrative Approach*. Springfield, IL: Charles C.Thomas.
- Geldard, K. and Geldard, D. (2009a) *Relationship Counselling for Children, Young People and Families*. London: Sage.
- Geldard, K. and Geldard, D. (2009b) *Basic Personal Counselling: A Training Manual for Counsellors* (6th edn). Frenchs Forest: Pearson Education Australia.
- Gerevich, J. and Bacsikai, E. (1996) 'Protective and risk predictors in the development of drug abuse', *Journal of Drug Education*, 26: 25—38.
- Gibson-Cline, J. (1996) *Adolescents: From Crisis to Coping — A Thirteen Nation Study*. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Gilligan, C. (1983) 'New maps of developments: new visions of maturity', *Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development*, 3: 98—115.
- Gladding, S.T. (1998) *Group Work: A Counseling Speciality* (3rd edn). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Glasser, W. (2001) *Counseling with Choice Therapy: the New Reality Therapy*. New York: Quill.
- Glod, C. and Teicher, M. (1996) 'Relationship between early abuse, post-traumatic stress disorder and activity levels in pre-pubertal children', *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34: 1384-93.
- Grigg, N., Bowman, J. and Redman, S. (1996) 'Disordered eating and unhealthy weight reduction practices among adolescent females', *Preventative Medicine*, 25: 748—56.
- Grinder, J. and Bandler, R. (1976) *The Structure of Magic*, vol. 2. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Grossman, N. and Rowat, K.N. (1995) 'Parental relationships, coping strategies, received support, and wellbeing in adolescents of separated or divorced and married parents', *Research in Nursing and Health*, 18: 249-61.
- Guerrero, L.K. and Afifi, W.A. (1995) 'What parents don't know: taboo topics and topic avoidance in parent-child relationships', in T.J. Socha and G. Stamp (eds), *Parents, Children, and Communication: Frontiers of Theory and Research*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. pp. 219-45.
- Haan, N. (1977) *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. New York: Academic Press.
- Hall, R., Tice, L., Beresford, T., Willey, B. and Hall, A. (1989) 'Sexual abuse in patients with anorexia nervosa and bulimia', *Psychosomatics*, 30: 73-9.
- Hallsworth, S. and Young, T. (2009) 'Working with gangs and other delinquent groups', in K. Geldard (ed.), *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Hammarstrom, A. (1994) 'Health consequences of youth unemployment: review from a gender perspective', *Social Science and Medicine*, 38: 699-709.
- Handford, H.A., Mayes, S.D., Mattison, R.E., Humphrey, F.J., Bagnato, S., Bixler, E.O. and Kales, J.D. (1986) 'Child and parent reaction to the Three Mile Island nuclear accident', *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 25: 346—56.

- Harris, T.A. (1973) *I'm OK - You're OK*. London: Pan.
- Havighurst, R.J. (1951) *Developmental Tasks and Education*. New York: Longman.
- Heubeck, B.G., Tausch, B. and Mayer, B. (1995) 'Models of responsibility and depression in unemployed young males and females', *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5: 291-309.
- Hintikka, U., Laukkanen, E., Marttunen, M. and Lehtonen, J. (2006) 'Good working alliance and psychotherapy are associated with positive changes in cognitive performance among adolescent psychiatric inpatients', *Bulletin of the Menninger Clinic*, 70 (4): 316-35.
- Hoffman, L. (1993) *Exchanging Voices: A Collaborative Approach to Family Therapy*. London: Karnac.
- Hoffman, M. (1988) 'Moral development', in M. Bornstein and M. Lamb (eds), *Developmental Psychology: An Advanced Textbook*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. pp. 497-548.
- Holland, D. and Kipnis, A. (1994) 'Metaphors for embarrassment and stories of exposure: the not so egocentric self in American culture', *Ethos*, 22: 316-42.
- Horvath, A.O. (2001) 'The therapeutic alliance: concepts, research and training', *Australian Psychologist*, 36: 170-6.
- Horvath, A.O. and Symonds, B.D. (1991) 'Relationship between the working alliance and outcome in psychotherapy: a meta-analysis', *Journal of Counselling Psychology*, 38: 139-49.
- Hoste, R.R. and le Grange, D. (2009) 'Addressing eating problems', in K. Geldard (ed.), *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Hu, F.B., Flak, B.R., Hedeker, D. and Syddiqui, O. (1995) 'The influence of friends and parental smoking on adolescent smoking behaviour: the effects of time and prior smoking', *Journal of Applied Social Psychology*, 25: 2018-47.
- Hurrelman, K., Enel, U. and Wideman, J.C. (1992) 'Impacts of school pressure, conflict with parents, and career uncertainty on adolescent stress in the Federal Republic of Germany', *International Journal of Adolescents and Youth*, 4: 33-50.
- Janni, F.A.J. (1989) *The Search for Structure: A Report on American Youth Today*. New York: Free Press.
- Ives, R. (1994) 'Stop sniffing in the states: approaches to solvent misuse prevention in the USA', *Drugs, Education, Prevention and Policy*, 1: 37-48.
- Ives, R. (2009) 'Tackling the misuse of volatile substances', in K. Geldard (ed.), *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Ivey, M., Ivey, A. and Simek-Morgan, L. (1993) *Counseling and Psychotherapy: A Multi-cultural Perspective*. Needham Heights, NY: Simon & Schuster.
- Jackson, S. and Bosnia, H. (1990) 'Coping and self in adolescence', in H. Bosnia and S. Jackson (eds), *Coping and Self-concept in Adolescence*. Berlin: Springer-Verlag. pp. 203-21.
- Janis, I. and Mann, L. (1982) 'Counseling on personal positions', in I. Janis (ed.), *Counseling on Personal Decisions: Theory and Research on Short Term Helping Relationships*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Jenkins, J.E. (1996) 'The influence of peer affiliation and student activities on adolescent drug involvement', *Adolescence*, 31: 297-306.
- Jensen, A.R., Cohn, S.J. and Cohn, C.M. (1989) 'Speed of information processing in academically gifted youth', *Personality and Individual Differences*, 6: 621-9.

- Jolley, R. and Thomas, G. (1994) 'The development of sensitivity to metaphorical expression of moods in abstract art', *Educational Psychology*, 14: 437—50.
- Josselson, R. (1987) *Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Jung, C.G. (1968) *Collected Works*, vol. 9, pt 1: *Hie Archetypes and a Collective Unconscious*, 2nd edn, revised. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kaffman, M. (1995) 'Brief therapy in the Israel kibbutz', *Contemporary Family Therapy: An International Journal* (special issue on family therapy in Israel), 17: 449—68.
- KalffD.M. (2004) *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*. Cloverdale, CA: Temenos.
- Kaplan, S., Pelcovitz, D., Salzinger, S. and Mandel, F. (1997) 'Adolescent physical abuse and suicide attempts', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36: 799-808.
- Kazdin, A.E. (1985) *Treatment of Anti-social Behavior in Children and Adolescents*. Chicago, IL: Dorsey.
- Kearney, C.A. and Silverman, W.K. (1995) 'Family environment of youngsters with school refusal behavior: a synopsis with implications for assessment and treatment', *The American Journal of Family Therapy*, 23: 124—32.
- Keil, F. and Batterman, N. (1984) 'A characteristic-to-defining shift in the development of word meaning', *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 23: 221-36.
- Kelly, G.A. (1955) *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- Kendall, PC. and Southam-Gerow, M.A. (1996) 'Long term follow up of cognitive behavioural therapy for anxiety disordered youth', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64: 724-30.
- Kingsbury, S.J. (1994) 'Interacting within metaphors', *American Journal of Clinical Hypnosis*, 36:241-427.
- Knight, G., Dubro, A. and Chao, C. (1985) 'Information processing and the development of cooperative, competitive and individualistic social values', *Developmental Psychology*, 27:37—45.
- Kohlberg, L. (1968) 'The child as a moral philosopher', *Psychology Today*, 2: 25—30.
- Kohlberg, L. (1984) *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Kroger, J. (2005) *Identity in Adolescence: The Balance between Self and Other* (3rd edn). London: Routledge.
- Kutcher, S.P. and Marton, P. (1990) 'Adolescent depression: a treatment review', in J.G. Simeon and B. Ferguson (eds), *Treatment Strategies in Child and Adolescent Psychiatry*. New York: Plenum Press, pp. 20-7.
- Lamb, D.H. and Catanzaro, S.J. (1998) 'Sexual and nonsexual boundary violations involving psychologists, clients, supervisees, and students: implications for professional practice', *Professional Psychology: Research and Practice*, 29 (5): 498—503.
- Lambie, I. (2009) 'Young people with sexual behaviour problems: towards positive and healthy relationships', in K. Geldard (ed.), *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Lawrence, G. and Kurpius, S.E.R. (2000) 'Legal and ethical issues involved when counseling minors in nonschool settings', *Journal of Counselling and Development*, 78 (2): 130-6.
- Lazarus, J.D. and Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

- Leavitt, R.S. and Pill, C.J. (1995) 'Composing a self through writing: the ego and the ink', *Smith College Studies in Social Work*, 65: 137-49.
- Levingston, B. and Melrose, J. (2009) 'Alcohol and young people', in K. Geldard (ed.), *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Lincoln, C. and McGorry, P. (1995) 'Who cares? Pathways to psychiatric care for young people experiencing a first episode of psychosis', *Psychiatric Services*, 46: 1166—71.
- Lo, L. (1994) 'Exploring teenage shoplifting behavior: a choice and constraint approach', *Environment and Behavior*, 26: 613—39.
- Lovat, T.J. (1991) *Childhood into Adolescence: Perspectives and Issues for Teachers*. Wentworth Fall, NSW: Social Science Press.
- Lowenfeld, M. (1967) *Play in Childhood*. New York: John Wiley.
- Luntz, B. and Widom, C. (1994) 'Anti-social personality disorder in abused and neglected children grown up', *American Journal of Psychiatry*, 151: 670-4.
- Mabey, J. and Sorensen, B. (1995) *Counselling for Young People*. Buckingham: Open University Press.
- Madanes, C. (1981) *Strategic Family Therapy*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Madanes, C. (1984) *Behind the One-way Mirror: Advances in the Practice of Strategic Therapy*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Madonna, J. and Caswell, P. (1991) 'The utilisation of flexible techniques in group therapy with delinquent adolescent boys' *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 1: 147—57.
- Mann, D. (1991) 'Humor in psychotherapy', *Psychoanalytic Psychotherapy*, 5: 161—70.
- Martin, A. (1997) 'On teenagers and tattoos', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36: 860—1.
- Mazurova, A. and Rozin, M. (1991) 'Family conflicts of counter cultural youth of the USSR and possible psychotherapeutic approaches', *American Journal of Family Therapy*, 19: 47-53.
- McBroom, J.R. (1994) 'Correlates of alcohol and marijuana use among junior high school students: family, peers, school problems, and psychosocial concerns', *Youth and Society*, 26: 54-68.
- McClellan, J., McCurry, C., Ronnei, M. and Adams, J. (1997) 'Relationship between sexual abuse, gender and sexually inappropriate behaviors in seriously mentally ill youth' *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 367: 959—65.
- McEvoy, A. and Erickson, E. (1990) *Youth and Exploitation*. Holmes Beach, FL: Learning Publications.
- McGee, R., Wolfe, D. and Wilson, S. (1997) 'Multiple maltreatment experiences and adolescent behaviour problems: adolescent perspectives', *Development and Psychopathology*, 9: 131-49.
- Mead, M. (1975) *Coming of Age in Samoa*. New York: Morrow.
- Meeus, W., Dekobic, M. and Iedema, J. (1997) 'Unemployment and identity in adolescence: a social comparison perspective', *Career Development Quarterly*, 45: 369-80.
- Meier, S.T. (1989) *The Elements of Counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Meshot, C. and Leitner, L. (1993) 'Adolescent mourning and parental death', *Amiga Journal of Death and Dying*, 26: 287-99.
- Michell, L. and West, P. (1996) 'Peer pressure to smoke: the means depends on the method', *Health Education and Research*, 11: 39—49.

- Miller, Shirley M. (ed.) (1983) *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents*. Tampa, FL: Mariner.
- Molidor, C.E. (1996) 'Female gang members: a profile of aggression and victimisation', *Social Work*, 41: 251-7.
- Monsour, M. (1992) 'Meanings of intimacy in cross- and same-sex friendships' *Journal of Social and Personal Relationships*, 9: 277—95.
- Moore, S. (2009) 'Sexual health related interventions', in K. Geldard (ed.), *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Morra, S., Caloni, B. and d'Amico, M. (1994) 'Working memory and the intentional depiction of emotions', *Archives of Psychology*, 62: 71-87.
- Mortlock, J. (1995) 'Chloe:»Who cares for me» counselling with a disturbed and disturbing teenager', *Therapeutic Care and Education*, 4: 10-13.
- Nader, K., Pynoos, R.S., Fairbanks, L. and Frederick, C. (1990) 'Children's PTSD reactions one year after a sniper attack at their school', *American Journal of Psychiatry*, 147: 1526-30.
- Nelson, R.C. (1992) *On the Crest: Growing through Effective Choices*. Minneapolis, MN: Educational Media Corporation.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., French, S. and Resnick, N. (1997) 'Psycho-social correlates of health compromising behaviours among adolescents', *Health Education Research*, 12: 37—52.
- O'Connell, B. (2005) *Solution Focused Therapy* (2nd edn). London: Sage.
- O'Keefe, M. (1996) 'The differential effects of family violence on adolescent adjustment', *Child and Adolescent Social Work Journal*, 13: 51—68.
- O'Koon, J. (1997) 'Attachment to parents and peers in adolescence and their relationship with self image', *Journal of Adolescence*, 32: 471-82.
- Oppenheimer, R., Howels, K., Palmer, R. and Chalomer, D. (1985) 'Adverse sexual experiences in childhood and clinical eating disorders: preliminary description', *Journal of Psychiatric Research*, 19: 357-61.
- Palazzoli, S.N., Boscolo, L., Cecchin, F.G. and Prata, G. (1980) 'Hypothesising circularity neutrality: three guidelines for the conductor of the session', *Family Process*, 19: 3-12.
- Parks, M.R. and Floyd, K. (1996) 'Meanings for closeness and intimacy in friendship' *Journal of Social and Personal Relationships*, 13: 85-107.
- Patton, W. and Noller, P. (1990) 'Adolescent self-concept: effects of being employed, unemployed or returning to school', *Australian Journal of Psychology*, 42: 247—59.
- Perry, M.J. and Mandell, W. (1995) 'Psychosocial factors associated with the initiation of cocaine use among marijuana users', *Psychology of Addictive Behaviours*, 9: 99-100.
- Peters, M. and Weller, E. (1994) 'Resolved: several weeks of depressive symptoms after exposure to a friend's suicide is «major depressive disorder: negative»', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33: 584—6.
- Peters, T.C. (1990) 'Student graffiti and social class: clues for counsellors', *School Counsellor*, 38:123-32.
- Peterson, R.W. (1994) 'The adrenalin metaphor: narrative mind and practice in child and youth care', *Journal of Child and Youth Care*, 9: 107—21.
- Piaget, J. (1948/1966) *Psychology of Intelligence*. New York: Harcourt.
- Pierce, R.A., Nichols, M.P. and Du Brin, J.R. (1983) *Emotional Expression in Psychotherapy*. New York: Amereon.

- Pierce, W., Lemke, E. and Smith, R. (1988) 'Critical thinking and moral development in secondary students', *High School Journal*, 71: 120-6.
- Prochaska, J.O. (1999) 'How do people change, and how change to help many more people', in M. Hubble, B. Duncan and S. Miller (eds), *Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Radkowski, M. and Siegel, L.J. (1997) 'The gay adolescent: stresses, adaptations, and psychosocial interventions', *Clinical Psychology Review*, 17: 191-216.
- Raich, R.N., Rosen, J.C., Deus, J. and Perez, O. (1992) 'Eating disorder symptoms among adolescents in the United States and Spain: a comparative study', *International Journal of Eating Disorders*, 11: 63-72.
- Raviv, A. and Maddy-Weitzman, E. (1992) 'Parents of adolescents: help seeking intentions as a function of help sources and parenting issues', *Journal of Adolescence*, 15:115-21.
- Readdick, C.A. (1997) 'Adolescents and adults at the mall: diadic interactions', *Adolescence*, 32:313-22.
- Reddy, P. (2006) 'Cultural diversity and professional practice', in S. Morrissey and P. Reddy (eds), *Ethics and Professional Practice for Psychologists*. Thompson: Melbourne.
- Reinecke, M.A., Dattilio, F.M. and Freeman, A. (2006) *Cognitive Therapy with Children and Adolescents: A Casebook for Clinical Practice* (2nd edn). New York: Guilford Press.
- Reyes, B. (1994) 'Cultural symbols and images in the counselling process', *Pastoral Psychology*, 42: 277-84.
- Robin, S.S. and Johnson, E.O. (1996) 'Attitude and peer cross pressure: adolescent drug and alcohol use', *Journal of Drug Education*, 26: 69-99.
- Rogers, C.R. (1955) *Client-Centered Therapy*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Rogers, C.R. (1965) *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Rosenbaum, R. (1994) 'Single session therapies: intrinsic integration?', *Journal of Psychotherapy Integration*, 4: 229-52.
- Rotenberg, K.J. (1995) *Disclosure Processes in Children and Adolescents*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rutter, V. (1995) 'Adolescence: whose hell is it?', *Psychology Today*, 28: 54-65.
- Ryce-Menuhin, J. (1992) *Jungian Sand Play: The Wonderful Therapy*. New York: Routledge, Chapman & Hall.
- Ryder, R.G. and Bartle, S. (1991) 'Boundaries as distance regulators in personal relationships', *Family Process*, 30: 393-406.
- Safran, D.J. and Muran, J.C. (2000) *Negotiating the Therapeutic Alliance: A Relational Treatment Guide*. New York: Guilford Press.
- Safran, D.J., Muran, J.C., Samstag, L.W. and Stevens, C. (2002) 'Repairing alliance ruptures', in J.C. Norcross (ed.), *Psychotherapy Relationships That Work*. New York: Oxford University Press, pp. 17-32.
- Safyer, A.W., Leahy, B.I.T. and Colan, N.B. (1995) 'The impact of work on adolescent development', *Families in Society*, 76:38-45.
- Salzman, J. (1997) 'Ambivalent attachment in female adolescents: association with affective instability and eating disorders', *International Journal of Eating Disorders*, 21: 251-9.
- Sanders, B. and Giolas, M. (1991) 'Dissociation and childhood trauma in psychologically disturbed adolescents', *American Journal of Psychiatry*, 148: 50-4.

- Sandler, I.N., Wolchik, S.A., MacIcinon, D., Ayers, T. and Roosa, M.W. (1997) 'Developing linkages between theory and intervention in stress and coping processes', in A. Walchik and I. Sandler (eds), *Handbook of Children's Coping: Linking Theory and Intervention*. New York: Plenum Press, pp. 3-40.
- Santrock, J.W. (1993) *Adolescence*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Schaeffer, C., Chang, R. and Henggeler, S.W. (2009) 'Responding to the use of illicit drugs', in K. Geldard (ed.), *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Schlossberg, N.K. (1989) 'Marginality and mattering: key issues in building community', *New Directions for Children's Services*, 48: 5-15.
- Schmidt, M. (1991) 'Problems of child abuse with adolescents in chemically dependent families', *Journal of Adolescent. Chemical Dependency*, 1: 9-24.
- Schonert-Reichl, K.A. and Muller, J.R. (1996) 'Correlates of help seeking in adolescents', *Journal of Youth and Adolescence*, 25: 705-31.
- Schroff, J. (1995) 'Unhappy girls and boys', *US News and World Report*, 119: 86-8.
- Searight, H.R., Thomas, S.L., Manley, C.M. and Ketterson, T.U. (1995) 'Self-disclosure in adolescents: a family systems perspective', in K.J. Rotenberg (ed.), *Disclosure Processes in Children and Adolescents*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 204-25.
- Seiffge-Krenke, I. (1995) *Stress, Coping, and Relationships in Adolescence*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sharp, D.L., Cole, R.E., Kourofsky, C.E. and Blaakman, S.W. (2009) 'Intervening with youth who engage in fire-lighting', in K. Geldard (ed.), *Practical Interventions for Young People at Risk*. London: Sage.
- Shave, D. and Shave, B. (1989) *Early Adolescence and the Search for Self: A Developmental Perspective*. New York: Praeger.
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Levy-Shiff, R. and Fabian, B. (1995) 'Peer group and family relationships in early adolescence', *International Journal of Psychology*, 30: 573-90.
- Sigler, R.T. (1995) 'Gang violence' *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 6: 198-203.
- Simeonsson, R.J. (1994) *Risk, Resilience and Prevention: Promoting the Well Being of All Children*. Baltimore, MD: Brookes.
- Singer, M.I., Anglin, T.M., Song, L.Y. and Lunghofer, L. (1995) 'Adolescents' exposure to violence and associated symptoms of psychological trauma' *Journal of the American Medical Association*, 273: 477-82.
- Slavin, J.H. (1996) 'Readiness for psychoanalytic treatment in late adolescents: developmental and adaptive considerations', *Psychoanalytic Psychology*, 13: 35-51.
- Smith, C. (1997) 'Factors associated with early sexual activity among urban adolescents', *Social Work Journal*, 42: 334-46.
- Sommers-Flanagan, J. and Sommers-Flanagan, R. (1996) 'The Wizard of Oz metaphor in hypnosis with treatment resistant children', *American Journal of Clinical Hypnosis*, 39: 105-14.
- Spinelli, E. (2003) 'The existential-phenomenological paradigm', in R. Woolfe and W. Dryden (eds), *Handbook of Counselling Psychology* (2nd edn). London: Sage. pp. 180-98.
- Spirito, A., Stark, L., Grace, N. and Stamoulis, D. (1991) 'Common problems and coping strategies reported in childhood and early adolescence', *Journal of Youth and Adolescence*, 20: 531-44.

- Steinberg, L. (1990) 'Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship', in S.S. Feldman and G.R. Elliot (eds), *At the Threshold: The Developing Adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press, pp. 255-76.
- Steinberg, L. and Steinberg, W. (1994) *Crossing Paths: How Your Child's Adolescence Triggers Your Own Crisis*. New York: Simon & Schuster.
- Steiner, H., Garcia, I. and Matthews, Z. (1997) 'Post-traumatic stress disorder in incarcerated juvenile delinquents', *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36: 357—65.
- Stewart, I. (2007) *Transactional Analysis Counselling in Action (3rd edn)*. London: Sage.
- Stoddard, F.J., Norman, D.K. and Murphy, J.M. (1989) 'A diagnostic outcome study of children and adolescents with severe burns', *Journal of Trauma*, 29: 471—7.
- Story, N., French, S.A., Resnick, N.D. and Blum, R.W. (1995) 'Ethnic/racial and socioeconomic differences in dieting behaviours and body image perceptions in adolescence', *International Journal of Eating Disorders*, 18: 173—9.
- Sussman, T. and Duffy, M. (1996) 'Are we forgetting about gay male adolescents in AIDS related research and prevention?', *Youth and Society*, 27: 379-93.
- Swanson, M.S. (1991) *At Risk Students in Elementary Education: Effective Schools for Disadvantaged Learners*. Springfield, IL: Thomas.
- Talmon, M. (1990) *Single Session Therapy: Maximizing the Effect of the First (and Often Only) Therapeutic Encounter*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tervalon, M. and Murray-Garcia, J. (1998) 'Cultural humility versus cultural competence: a critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education', *Journal of Health Care for the Poor and Under-served*, 9 (2): 117-25.
- Tharp, R. (1991) 'Cultural diversity and the treatment of children', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59: 799-812.
- Tomori, M. (1994) 'Personality characteristics of adolescents with alcoholic parents', *Adolescence*, 29: 949-59.
- Tubman, J.G., Windle, M. and Windle, R.C. (1996) 'Cumulative sexual intercourse patterns among middle adolescents: problem behavior precursors and concurrent health risk behaviors', *Journal of Adolescent Health*, 18: 182-91.
- Tucker, R. (1989) 'Teen Satanism', paper presented at the Conference on Ritual Abuse: Fact or Fiction, The Institute for the Prevention of Child Abuse, Ontario.
- Turner, G. (1999) 'Peer support and young people's health', *Journal of Adolescence*, 22: 567-72.
- Tyler, M. (1978) *Advisory and Counselling Services for Young People*, DHSS Research Report no. 1. London: HMSO.
- USA Today Magazine* (1997) 125 (2622): 8.
- Valliant, P. and Antonowicz, D.H. (1991) 'Cognitive behaviour therapy and social skills training improves personality and cognition in incarcerated offenders', *Psychological Reports*, 68:27—33.
- VanderMay, B. and Meff, R. (1982) 'Adult-child incest: a review of research and treatment', *Adolescence*, 17: 717—35.
- Vernon, A. (2004) *Counseling Children and Adolescents (3rd edn)*. Denver, CO: Love. Grove, CA: Brooks/Cole.
- Waiswol, N. (1995) 'Projective techniques as psychotherapy', *American Journal of Psychotherapy*, 49: 244-59.
- Wampold, B.E. (2001) *The Great Psychotherapy Debate: Models, Methods, and Findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Wang, A.Y. (1994) 'Pride and prejudice in high school gang members', *Adolescence*, 29:279-91.
- Wang, M.Q., Fitzhugh, E.C., Eddy, J.M. and Fu, Q. (1997) 'Social influences on adolescents' smoking progress: a longitudinal analysis', *American Journal of Health Behavior*, 21: 111—17.
- Wardle, J., Bindra, R., Fairclough, B. and Westcombe, A. (1993) 'Culture and body image: body perception and weight concern in young Asian and Caucasian British women', *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 3: 173—81.
- Warner, R.E. (1996) 'Comparison of client and counsellor satisfaction with treatment duration', *Journal of College Students Psychotherapy*, 10: 73—88.
- Warren, S., Huston, L., Edgeland, B. and Sroufe, L. (1997) 'Child and adolescent anxiety disorders and early attachment', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36: 637-44.
- Waterman, A. (1984) *The Psychology of Individualism*. New York: Praeger.
- Waterman, A.S. (1992) 'Identity as an aspect of optimal psychological functioning', in R. Adams, T.P. Gulotta and R. Montemoyr (eds), *Adolescent Identity Formation*. Thousand Oaks, CA: Sage. pp. 50-72.
- Webster, R.A., Hunter, M. and Keats, J.A. (1994) 'Peer and parental influences on adolescents' substance abuse: a path analysis', *International Journal of the Addictions*, 29: 647—57.
- Weinhold, B.K. (1987) 'Altered states of consciousness: an explorer's guide to inner space', *Counselling and Human Development*, 20: 1—12.
- Welch, S., Doll, H. and Fairburn, C. (1997) 'Life events and the onset of bulimia nervosa: a controlled study', *Psychological Medicine*, 27: 515-22.
- West, D.J. (1982) *Delinquency: Its Roots, Careers and Prospects*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- West, M.O. and Prinz, R.J. (1988) 'Parental alcoholism and childhood psychopathology', in S. Chess, A. Thomas and M.E. Hertzog (eds), *Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development*. New York: Brunner/Mazel. pp. 278—314.
- White, F.A. (1996) 'Parent, adolescent communication and adolescent decision making', *Journal of Family Studies*, 2: 41-56.
- White, M. (2007) *Maps of Narrative Practice*. New York: Norton .
- Widom, C.S. (1994) 'Childhood victimization and adolescent problem behaviors', in R.B. Kettellinus and N.E. Land (eds), *Adolescent Problem Behaviors*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. pp. 127—64.
- Wilkes, T.C., Belsher, G., Rush, A.J. and Frank, E. (1994) *Cognitive Therapy for Depressed Adolescents*. New York: Guilford Press.
- Wills, T.A., Pierce, J.T. and Evans, R.I. (1996) 'Large scale environmental risk factors for substance abuse', *American Behavioral Scientist*, 39: 808-22.
- Wilson, C.J. and Deane, F. P. (2001) 'Adolescent opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement', *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12 (4): 345-64.
- Winefield, A.H. and Tiggemann, M. (1990) 'Employment status and psychological well-being: a longitudinal study' *Journal of Applied Psychology*, 75: 455-9.
- Winter, D.A. (2003) The constructivist paradigm', in R. Woolfe and W. Dryden (eds), *Handbook of Counselling Psychology* (2nd edn). London: Sage. pp. 241-59.
- Woolfe, R., Dryden, W. and Strawbridge, S. (eds) (2003) *Handbook of Counselling Psychology* (2nd edn). London: Sage.

- Word, W. (1996) 'Mortality awareness and risk taking in late adolescence', *Death Studies*, 20: 133-48.
- World Health Organization (1994) *ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization, Collaborating Centre for Mental Health and Substance Abuse (1997) *Treatment Protocol Project Management of Mental Disorders*. Sydney: World Health Organization.
- Yarnold, B.M. and Patterson, V. (1995) 'Factors correlated with adolescent use of crack in public schools', *Psychological Reports*, 76: 467—74.
- Young, R.A., Antal, S., Bassett, M.E., Post, A., DeVries, N. and Valach, L. (1999) 'The joint actions of adolescents in peer conversations about career' *Journal of Adolescence*, 22: 527—38.
- Youniss J. and Smollar J. (1985) *Adolescent. Relations with Mothers, Fathers and Friends*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Dizin

- Açma, açığa vurma
bilgiyi açığa vurma, 256, 262
kendini açma süreci, kendini açmaya
saygı, 91–93
- Adams, G.R., 9–10
- Adet görme, 5
- Ağlamak, 37, 142, 143
- Ahlak gelişimi, 23, 15–16, 209
- AIDS, 46
- Aile,
aile çevresi, 29–34, 66
aile terapisi, 66, 68, 69
aile türleri, 30–31
ailenin, etkisi, 43, 66
üvey aile, 33
- Akademik başarı/performans, 20, 45
- Akılcı duygusal davranış terapisi, 183,
196, 204–211
- Akran
akran baskısı, 41, 43
akran etkisi, 39–41
akran grupları, 69
akran ilişkileri, 21, 67, 106
- Aktif dinleme/etkin dinleme, 120–124
- Alay edilme, 49
- Aldatma/dolandırma, 21
- Alexander, A., 25
- Alexander, F., 101
- Alkol, 21, 24, 44–45, 234
- American Psychiatric Association, 26,
57, 59
- Anderson, D.A. 46
- Angus, L., 161
- Anketler, 231
- Anoreksia nervozu, 49
- Antisosyal kişilik bozukluğu, 22
- Araç kullanımı, 66
- Archer, R.P., 10, 12
- Arnett, J., 48
- Arroyo, W., 26
- Aseltine, R.H., 33
- Ateş yakma, 48
- Ateşli silahlar, 59
- Atlas, J., 25
- Australian Counselling Association, 260
- Avustralya Psikolojik Danışma Derneği,
260
- Avustralya Psikoterapi ve Psikolojik
Danışma Federasyonu, 260
- Ayna olma, 189
- Avustralya Psikolojik Danışmanlık Der-
neği, 260
- Azınlık grupları, 22, 34
- Bağımlılık yapan maddeler, 43
- Bagley, C., 25
- Bağımlılık, 257
- Bağlanma problemleri, 19–20
- Bakım, koruma görevi, 92
- Bandler, R., 127
- Bandura, A., 3
- Bar mitzvah, 163
- Barker, P., 93
- Başetme, başa çıkma kaynakları, 53–54
- Bauman, K.E., 43
- Baumeister, R.F., 222
- Baumrind, D., 23, 31, 40
- Beden
beden imgesi, 20
bedene pirsing takma, 117
- Bedensel ceza/dayak, 23
- Beklentiler
diğer insanların beklentileri, 210
ebeveynlerin beklentileri, 13–14
gençlerin beklentileri, 15
gerçekçi olmayan beklentiler, 246
toplumun beklentileri, 12–13
- Bellek, 8
- ‘Ben’ ifadeleri, birinci tekil şahıs ifade-
leri, 184–185, 219, 220, 227

- Ben merkezci düşünce, 39
 Benedict, R., 3
 Benitez, B.R., 256
 Benlik, öz
 benlik imgesi, 20, 208
 benlik kavramı, 5
 benlik parçaları, 78–81
 danışmanın kendini koruması, 262–263
 kendine güven, 152
 kendine zarar verici yıkıcı inançlar, 143, 146, 204–211, 246
 kendini açma, , 72–73, 106–108, 113, 161, 210
 öz düzenleme, 143
 öz farkındalık, 10
 öz güven , 41, 152
 öz kontrol, 202, 203, 204
 öz saygı, 5, 13, 36, 40, 41, 42, 44, 46, 53, 152
 Benlikteki kutuplar, 188
 Berndt, T.J., 106
 Berne, E., 78, 85, 234, 237
 Bernet, W., 85
 Bilgilendirilmiş onay, 256
 Bilinçaltı, 160
 Bilişsel
 bilişsel bağımsızlık, 67
 bilişsel becerilerin gelişimi, 7
 bilişsel davranışsal stratejiler, 54, 144, 146, 201–228
 bilişsel süreçler, 116
 Billings, A.G., 72
 Bireyselleşme, 7, 8, 10, 12, 41, 66, 67, 69, 78, 83, 100, 104, 165, 168, 210, 219
 Biyolojik ihtiyaçlar, 237
 Biswas, A., 201
 Bjerregaard, B., 42
 Bloss, P., 5, 9
 Bohart, A.C., 149
 Boldero, J., 104, 144
 Bordin, E.S., 159
 Borrine, N.L., 33
 Boşalma, 5
 Bowlby, J., 20
 Brent, D., 27
 Briggs, J., 161, 233
 Britanya Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Derneği, 255, 260
 British Association for Counselling and Psychotherapy, 255, 260
 Bronzaft, A.L., 48
 Brown, G.W., 160
 Browne, A., 24
 Budman, S.H., 102
 Buhrmester, D., 70, 104, 107
 Bulimia nevrozu, 25, 49
 Buluş çağı, 5
 Burge, D., 20
 Büyüme yönelimli model, 75
 Calabrese, R.L., 42
 Casper, R., 25
 Champagne, M.P., 239
 Chapman, A.H., 85
 Chassin, L., 34
 Cinsel
 cinsel çekim, 36
 cinsel deneyim, 5
 cinsel etkinlik, 20, 25, 42, 45–47, 239
 cinsel fanteziler, 6
 cinsel gelişim, 5, 237
 cinsel istismar, 24–25
 cinsel işlevini yerine getirememesi, 24
 cinsel kimlik, 5, 67
 cinsel konular, 36–37
 cinsel tercih, 6
 cinsel uyarılma, 5, 237
 cinsel yetersizlik, 47
 cinsiyet hormonları, 5, 6
 Cinsiyet farklılıkları, 14, 25, 46
 Clark, A.J., 171
 Clarkson, P., 130, 132, 145
 Colarusso, C., 5, 6
 Comings, D., 27
 Compas, B.E., 72
 Conner, M.J., 41
 Corey, G., 75, 76, 256, 257, 259, 260, 262
 Cox, A.D., 47
 Crespi, T.D., 77
 Cutler, H., 149
 Cutrona, C.E., 107
 Çatışma çözme, 13, 187, 241
 Çatışmaları keşfetmek, 161
 Çelişkili danışma becerileri, 133, 138, 186, 189
 Çember modeli, 239–241

- Çeteler, 13, 42, 123
 Çevrenin etkisi, 20
 Çizme, resim çizme, 161, 177–178, 198, 199
 aile resminin çizilmesi, 179
 benliğin farklı yönlerinin resmedilmesi, 181
 ergenin otoportresini çizmesi, 182
 meyve ağacının çizilmesi, 181–182
 resimleri yorumlama, 182
 Çözüm odaklı danışma, 126, 133, 135, 151
- Dacey, J., 3, 6, 7, 8, 58
 Dalai Lama, 149
 Damgalanma, etiketlenme, 46, 68, 72
 Danışan merkezli psikolojik danışma, 151
 Danışma sürecinin temel işlevleri, 94–100
 Danışman yeterlikleri, 260–262
 Danışmanların etik ve yasal sorumlulukları, 256
 Danışmanların ön yargıları, 117
 Darke, S., 73
 Davranış,
 antisosyal davranış, 13, 21, 47–48, 117
 cinselleştirilmiş davranış, 24
 davranış bozukluğu, 55
 davranış değişikliği, 160
 davranış problemleri, sorunları, 22
 davranışın grafikte gösterilişi, 203
 davranışın gözlenmesi, 202
 davranışın sonuçlarının ne olacağını belirleme, 203–204
 değişimi kolaylaştırıcı davranış, 146–147
 diğer bireylerin davranışı, 202
 fonksiyon bozukluğu, 23
 güvengen davranış, 187, 241
 kendine zarar verici davranış, 13, 32, 40
 risk alma davranışı, 22
 saldırgan davranış, 21
 suç davranışı, 21
 taşkın davranış, 24
 uyumsuz davranış, 86
 yıkıcı davranış, 24
 Dayanıklılık, sağlamlık, 4, 52, 149
- DeGaston, J.F., 46
 Değerlendirme yapmak, 116
 Değiştirmek
 davranışları değiştirmek, 140, 141
 duyguları değiştirmek, 140, 141, 142–144
 düşünceleri değiştirmek, 140, 141
 Deneyim kazanma, deneyimleme, yaşantı, 39, 43, 45
 Depresyon, 24, 27, 33, 37, 56–57, 119, 124, 201
 Dequine, E., 189
 Dereceleme ölçekleri, 230
 Derlega, V.I., 106
 Desivilya, H.S., 27
 Dışsallaştırma, dışa vurma 163, 167, 176, 189, 211, 212
 DiGiuseppe, R., 101, 153
 Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, 27, 23
 Dini inançlar, 16
 Direnç, 161, 171, 185
 Distimi, 56
 Divinyi, J.E., 160
 Diyalog kurma, 167, 168, 178, 184, 199
 Doğal afet, 26
 Downey, V.W., 46
 Downey, J., 66, 67
 Dövmeler, 117
 Drama, 176
 Dryden, W., 196
 DSM-IV-TR, 57, 59
 Dublaj, 187
 Dupre, D., 45
 Dusek, J.B., 36, 37, 59
 Duygudurum, 118, 150
 Duygulanım, 118
 Duygusal,
 duygusal boşalma, rahatlama 142–144
 duygusal sıkıntı, 71
 duygusal tepki verme, 10–11
 Duygusal boşalım, 143–144
 Dükkân hırsızlığı, 47
 Dünya Sağlık Örgütü, 56, 58, 60, 118
 Düşünceyi durdurma, 217
- Earls, F., 26
 Ebata, A.T., 72
 Ebeveyn, ebeveynler
 alkolik ebeveynler, 33

- ebeveyn beklentileri, 32
ebeveyn çatışması, 35
ebeveyn etkisi, 20–21, 39–41
ebeveyn hakları, 2
ebeveyn ilişkileri, 32
ebeveyn stili, 31–32
ebeveynlerin ayrılması, 32–33, 108
ebeveynlerin değişimi, 14
istismar edici ebeveynler, 23
otoriter ebeveynler, 23, 40
Eddowes, E., 27
Ego,
 ego kimliği, 9
 güçlü ego, 101, 128
Ehrhardt, A.A., 47
Elkind, D., 7, 16
Elliott, D.S., 38
Ellis, A., 204
Eltz, M.J., 83
Empati, 78, 82–83, 161, 257, 262
Entelektüel fonksiyonlar, beceriler, 8, 119, 120
Epstein, N.B., 13
Ergenlerin iletişim biçimine paralellik kurma, 94, 113, 117, 121, 131
Ergenlik
 ergenlikte ahlaki ve manevi zorluklar, 15–17
 ergenlikte ailenin etkisi, 14
 ergenlikte benmerkezci düşünme, 7
 ergenlikte bilişsel zorluklar, 6
 ergenlikte biyolojik zorluklar, 5, 6
 ergenlikte değişim, 5, 6, 9, 10
 ergenlikte duygusal değişimler, 6, 10–11
 ergenlikte gelişimsel zorluklar, 19
 ergenlikte sosyal zorluklar, 6, 11–12
 ergenlikte utanç/utanma, 11
 ergenlikte yaşanan zorluklar, 4
Erickson, E., 3, 9, 127
Erken çocukluk yaşantıları, 19
Erteleme, 251
Eskilson, A., 40
Etik, etik konular, 81, 92, 93, 255–261
Etnik konular, 11, 72, 85, 258
Evsiz, 27
Eylem planı, 147
Fantezi, 5
Farkındalık, 153, 160, 167, 171, 202
 farkındalığı artırma, geliştirme, 145, 186, 247, 251
Feindler, E.L., 211, 217
Felaket içeren inançlar, 207
Feminizm, 13
Feminist danışma, 107
Fergusson, D.M., 37, 38
Finch, A.J., 201
Fitzgerald, M., 81, 101
Flavell, J., 7
Fodor, I.G., 211
Ford, M., 221
Forman, S.G., 191, 211
Fowler, J., 17
Frank, J.D., 148, 150
Frankl, V., 138
Fransella, F., 76
Frauenglass, S., 43
Frederick, C.J., 26
Freud, S., 3
Friedman, H.L., 34
Frydenberg, E., 53, 72
Fuhuş, 25
Furman, L., 189
Gaoni, B., 40
Garcia, P., 23
Garnefski, M., 25
Garraida, N.E., 13
Geçiş törenleri, 163
Geçit töreni, 7
Geçmişe dönük anıların zihinde canlanması, 26
Gelişim, gelişimsel
 gelişim görevleri, 12
 gelişim süreçleri, 78
 gelişim yaşı, 66
 gelişimsel ihtiyaçlar, 67, 88
Gençlere inanmak, 89
Genetik
 genetik etkiler, 27
 genetik yatkınlık, 22
Genogram, 233–234
Gerçeklik terapisi, 132
Gerevich, J., 20
Geri bildirim, 178, 179, 182, 183, 200, 222, 228
 geri bildirim ifadeleri, 166, 173
 geri bildirim verme, 125, 165
 olumlu geri bildirim, 154
 olumsuz geri bildirim, 141
Gestalt terapi, 128, 130, 132, 145, 166, 178, 183, 184–185, 187, 199, 218
Gevşeme, 91–194, 217

- Gibson-Cline, J., 70, 71, 113, 229
 Gilligan, C., 15, 16
 Gizlilik, mahremiyet, 68, 72–73, 92, 93, 256–257
 Gladding, S.T., 189
 Glasser, W., 132
 Glod, C., 23
 Gözlem, 116–120, 183, 229
 Graffiti, duvar yazıları, 48, 176
 Grigg, N., 48
 Grinder, J., 123
 Grossman, N., 32
 Grup
 grup terapi, 68
 grup üyeliği, 5
 Guerrero, L.K., 104
 Gücünü azaltmak, 93, 137, 257
 Güç konuları, 23, 35, 88, 102, 215
 Güçlendirme, 112
 Günah keçisi, 68
 Günlükler, 189, 191, 202–203
 Güven, güvenlik, 17, 22, 110, 142, 177, 182, 256
 Güvengelik eğitimi, 219–221
 Haan, N., 55
 Haklar
 ebeveynlerin ve diğerlerinin hakları, 256
 gençlerin hakları, 255–256
 Hall, R., 25
 Hall, G. S., 3
 Hallsworth, S., 42
 Hammarstrom, A., 37
 Handford, H. A., 26
 Harris, T. A., 234, 237
 Havighurst, R. J., 3, 12
 Hayalî seyahat, 197–198
 Hayallerden yararlanma, 194–196
 Hayat tarzı hedefleri, 221–222
 Heteroseksüel,
 Heteroseksüel davranış, 46
 Heteroseksüel (karşı cinsle) ilişkiler, 6
 Heubeck, B.G., 37
 Hikâye anlatma, 161
 Hintikka, U., 152
 Hoffman, L., 162
 Hoffman, M., 23
 Holland, D., 161
 Homoseksüellik, 6, 46
 Horvath, A.O., 148, 151
 Hoste, R.R., 49
 Hu, F. B., 43
 Hurrelman, K., 35
 Ianni, F. A. J., 12
 Ives, R., 44
 Ivey, M., 85
 İçgörü, 160, 181, 199
 İfade ve açıklamaların kullanılışı, 128–129
 İhmal, 22
 İlaç kullanımı, 52
 İletişim,
 ergen iletişim biçimine paralel davranmak, 94, 113, 117, 121, 131
 gençlerin iletişim süreçleri, 104–113, 140, 148, 153, 155, 210
 iletişimi kolaylaştırmak, 171
 uyum sağlayıcı iletişim stratejileri, 23
 İletişim araçları, 65
 İlişki,
 akran ilişkileri, 15
 danışan-danışman ilişkisi, 76, 140, 152, 171, 187, 256
 ilişki kurma, 96–97
 ilişkilerde değişim, 36
 İlişki sorunları, güçlükleri, 27
 İntihar, 24, 25, 27, 56, 58–59, 86, 92, 129, 222
 İstendik davranışlar açısından model olma, 118
 İstismar, 42, 195
 cinsel istismar, 33, 42
 duygusal istismar, 22–23
 fiziksel istismar, 23–24, 33, 42
 istismarın açığa çıkması, 92
 istismarın etkileri, 21–25
 psikolojik istismar, 42
 İş ortamı, 35–36, 258–259
 İş birliği yaparak birlikte çalışma, 108, 113, 144, 151–152, 258, 262
 İşsizlik, 37–38
 İyimserlik, 225
 Jackson, S., 54
 Janis, I., 223
 Jenkins, J. E., 45

- Jensen, A. R., 8
 Jolley, R., 180
 Josselson, R., 10
 Jung, C. G., 165
- Kâbus, 24
 Kaffman, M., 102
 Kalff, D. M., 169
 Kaplan, S., 24
 Karar verme, 223
 Karşıt transferans, 79
 Katarsis, 91, 142, 143, 164, 187, 218
 Kaydadeğer bilgiler, değişimler, 122, 136
 Kaygı, 24, 29, 31, 32, 33, 56, 75, 77, 138, 142, 196, 201, 225, 243, 244, 246
 kaygı bozukluğu, 20, 57–58
 Kayıp, 27, 225–226
 Kayıp yaşama, 27
 Kaynaşma, bütünleşme, 79, 81, 83, 87, 96–97, 118, 120, 121, 130, 160, 171
 Kazdin, A. E., 21
 Kearney, C. A., 35
 Keil, F., 8
 Kelly, G. A., 76
 Kendall, P. C., 83
 Kırılğanlık, 257
 Kızgınlık, 167
 Kilo kontrolü, 48–49
 Kimlik,
 kimlik arayışı, 49
 kimlik oluşumu, 9, 10, 67
 Kimyasallara bağımlı anne-babalar, 24
 Kingsbury, S. J., 161
 Kişiler arası yaşanan güçlükler, 24
 Kişilik bozukluğu, 25
 Kişilik özellikleri, 4
 Kişisel
 kişisel alan, 39
 kişisel güç, 256
 kişisel denge, 77
 kişisel kimlik, 9–10, 11, 12, 16, 41, 75, 77, 117, 168, 233
 kişisel öyküler, 7
 kişisel özerklik, 67
 Kişisel gelişim destek grupları, 68
 Knight, G., 8
 Kohlberg, L., 9, 15, 16
 Kontrol,
 danışmada konuşmanın kontrolü, 112
 kontrol konuları, 23, 133
 Kontrol odağı, 53, 189
 Konunun dışına çıkmak, 90, 109–11, 113, 131
 Kopma, 119
 Koşulsuz kabul, 78, 81–82
 Kroger, J., 9
 Kum tepsisi 168–171
 Kutcher, S. P., 201
 Kültler, 17
 Kültür/Kültürel,
 Aborjin kültürü, 163
 kültüre özgü kelime dağarcığı, 123
 kültürel çeşitlilik, 258
 kültürel efsaneler, 163
 kültürel etkiler, 178
 kültürel faktörler, 53
 kültürel farklılıklar, 36–37, 49
 kültürel inançlar, 189
 kültürel konular, 34, 82, 85
 kültürün etkisi, 4
 Yahudi kültürü, 163
- Lamb, D. H., 257
 Lambie, I., 47
 Lawrence, G., 260
 Lazarus, J. D., 72
 Leavitt, R. S., 161
 Lerner, R., 3
 Livingston, B., 45
 Lincoln, C., 72
 Lo, L., 47
 Lovat, T. J., 16
 Lowenfeld, M., 168, 169
 Luntz, B., 22
- Mabey, J., 3, 6, 88, 101
 Madanes, C., 138
 Madde istismarı, madde kullanımı, 20, 22, 24, 27, 42, 59, 72–73, 86
 Madonna, J., 161
 Mann, D., 85
 Mantıksız inançlarla başetme, 188
 Marjinalleşme, 10, 17, 24
 Marihuana, 44–45
 Martin, A., 41
 Maslow, A., 3
 Masturbasyon, 5
 Mazurova, A., 161
 McBroom, J. R., 45
 McClellan, J., 25
 McEvoy, A., 23
 McGee, R., 22

- McMaster modeli, 30
 Mead, M., 3, 4
 Meeus, W., 37
 Meier, S.T., 159
 Mektup yazmak, 164
 Meshot, C., 27
 Mesleki amaçlar, 20
 Metafor, 8, 124, 159–163, 181, 182
 Michell, L., 44
 Milan Systemic Model of Family Therapy, 130
 Miller, S.M., 51
 Minder çalışması, 185–186
 Minyatür hayvanların kullanılışı, 171–175
 Mizahın kullanılışı, 21, 128, 138, 186, 189
 Molitor, C.E., 42
 Monsour, M., 106
 Moore, S., 47
 Morra, S., 180
 Mortlock, J., 101
 Motivasyon, 221
 Myers-Briggs tip göstergesi, 233

 Nader, K., 26
 Nelson, R.C., 190
 Neumark-Sztainer, D., 21
 Normalleştirme, 113, 126–127, 190
 Nöro linguistik programlama, 123, 127
 Nöro-geçiriciler, 27

 Obezite, 49
 Obsessif-kompulsif davranış, 55, 58
 O'Connell, B., 126, 133
 O'Keefe, M., 34
 O'Koon, J., 20
 Okul,
 okul baskısı, 15
 okulu reddetme, 35
 Okulu asma, 86
 Olgunlaşma, 5, 9
 Olumlu mesajlar verme, 154–155
 Onaylama, onay verme, 108, 125–126, 220
 Oppenheimer, R., 25
 Ortak etkenler, 65, 148–150
 Otorite konuları, 35

 Öfke, 24, 143, 167
 öfke kontrolü/yönetimi, 24, 133, 144, 211–219, 245
 öfkenin içselleştirilmesi, 218
 öfkenin uygun biçimde ifade edilmesi, 218
 Öğrenme bozuklukları, 27
 Ön yargı, 117
 Öteki ben, 186, 187
 Övgü, 125
 Övgünün kullanılışı, 23, 109
 Öyküsel-anlatımsal terapi, 124, 133, 151, 162, 163
 Özerklik, 102
 özerklik arayışı, çabası 40, 144
 özerklik konuları, 88
 Özetleme, 124, 186

 Palazzoli, S.N., 130
 Panik ataklar, 55
 Parks, M.R., 106
 Patalojik hâle getirme, 68
 Patton, W., 37
 Perry, M.J., 44
 Peters, M., 27, 48
 Peterson, R.W., 160
 Piaget, J., 7
 Pierce, R.A., 143
 Pierce, W., 8
 Problem çözme, 53, 248–250
 Proaktif davranış, 90–91
 Prochaska, J.O., 140
 Profesyonel
 profesyonel gelişim, 260, 261
 profesyonel ilişkiler, 259
 Projektif teknikler, 171–172, 185
 Provokasyon, 247–248
 Psikiyatrik,
 Psikiyatrik bozukluk, 26
 Psikiyatrik değerlendirme, 143
 Psikiyatrik yardım, 52
 Psikoanalitik terapistler, 145
 Psikodrama, 168, 183, 185–187, 199
 Psiko-eğitsel stratejileri, 144, 145, 228, 229–250
 Psikolojik danışma, danışma
 danışma çevresi, 69–70
 danışma ilişkisi, 65, 66, 68, 74, 83–85, 251
 danışma stratejileri, 68, 94–96

Ödül, ödül verilmesi, 203–204

- danışma süreci, 93–94
 danışmanın zorunlu olması, 88
 danışmanlık becerileri, 65, 68, 115
 danışmayı aile terapisi ile birleştirme, 69
 danışmayı bırakma, 102
 psikolojik danışmada çocuklar, 65–67
 psikolojik danışmada yetişkinler, 66
 tekli ve çoklu danışma oturumları, 101–102
 psikolojik danışman,
 danışman beklentileri, 71
 danışman nitelikleri, 65
 danışman özellikleri, 74
 danışman yetkinlikleri, 261
 danışmanın fazla kişisel yakınlık kurması, 107
 danışmanın kendini açması, 92
 danışmanın kişisel özellikleri, 74, 77–83, 86
 danışmanların kişisel sorunları, 84
 danışmanların ön yargıları, 83
 proaktif danışman davranışları, 86–93
 Psikolojik fonksiyonlar, 9
 Psikopatoloji, 33, 37, 51–52, 75
 Psikoterapötik değişim, 151
 Psikoz, 56, 59–60, 72

 Radkowski, M., 46
 Raich, R.N., 49
 Raviv, A., 72
 Readick, C.A., 104
 Reddedilmek, 239
 Reddy, P., 258
 Reinecke, M.A., 201
 Resim yapma, 177–178
 Reyes, B., 171
 Risk alma, 39, 42, 46
 Risk, değişime ilişkin riskler, 224
 Ritüeller, 17, 163–164
 Robin, S.S., 43
 Rogeryan nitelikler, 78
 Rogers, C.R., 81, 83, 122, 124, 149
 Rol atama modelleri, 242–245
 Rol oynama, 183–189, 218, 226, 241
 Romantik bağlanmalar, 36
 Rosenbaum R., 102
 Rotenberg, K.J., 91, 105, 127, 190
 Ruh sağlığı problemleri, 24, 25, 27, 89, 99, 120, 190, 231, 246
 Ruhani inançlar, 189
 manevi gelişim, 16–17
 Rutter, V., 13
 Rüya çalışması, 190, 191, 198–200
 Rüyalarda, 26
 Ryce-menuhin, J., 169
 Ryder, R.G., 104

 Safran, D.J., 150
 Safyer, A.W., 36
 Saldırganlık, 24, 86, 117, 201
 Salzman, J., 20
 Sanat, 199
 sanatın kullanılışı, 176–182
 Sanders, B., 25
 Sandler, I.N., 52, 53
 Santrock, J.W., 104
 Satanizm, 17, 178
 Savunma mekanizmaları, 11, 26, 55
 Savunuculuğunu üstlenme, 66
 Schaeffer, C., 45
 Schlossberg, N.K., 10
 Schmidt, M., 24
 Schonert-Reichl, K.A., 72
 Schrof, J., 13
 Searight, H.R., 32
 Seçim yapma
 seçim önerisi, 112, 137, 154
 seçim sonuçları, 210
 Seiffge-Krenke, I., 52, 54, 105
 Seks, 37
 Sembolik stratejiler, 144, 145–146, 226
 Semboller, 17
 sembollerin kullanılışı, 164–168
 Sevk, 51, 72, 262
 Sharp, D.L., 48
 Shave, D., 10
 Shulman, S., 41
 Sınırlar
 sınır koyma, 104, 239, 257
 kişisel sınırlar, 70
 sınırları anlama stratejileri, 233
 Sigara içme, 43–44
 Sigler, R.T., 42
 Simeonsson, R.J., 55, 56
 Singer, M.I., 26
 Slavin, J.H., 101

- Smith, C., 20
 Sokak dili, 120
 Sommers-Flanagan, J., 160
 Somut düşünme, 7
 Sorular
 açık ve kapalı sorular, 129
 amaç yönelimli sorular, 135
 değişimi önceden varsayan sorular, 136
 dışsallaştırma soruları, 133
 döngüsel sorular, 130–131, 174
 farkındalığı artırma amaçlı sorular, 130
 geçiş soruları, 111, 131–132
 guru soruları, 132
 istisnalara yönelik sorular, 133–134, 135
 kariyer soruları, 133
 mucize sorular, 134–135
 ölçeklendirme soruları, 135
 seçim soruları, 132, 146
 sonuçları abartıcı sorular, 134
 soruların kullanılışı, 106, 129–137
 Sorunları, problemleri değerlendirmek, 98–99
 Sosyal,
 beceriler, 241
 fobi, 57
 gelişim, 209
 Sosyo-ekonomik,
 sosyo-ekonomik baskı, 37–38
 sosyo-ekonomik çevre, 22
 sosyo-ekonomik statü, 53, 72
 Sosyal ve ahlaki değerler, 34
 Soyut düşünme, 7
 soyut düşünmenin gelişimi, 7
 Soyut işlemler, 7
 Sözleşme yapma, 98
 Sözsüz davranış, 121, 142, 169, 200, 229, 246
 Spinelli, E., 75
 Spirito, A., 15
 Steinberg, L., 13, 14
 Steiner, H., 26
 Stewart, I., 237
 Stoddard, F.J., 26
 Story, N., 49
 Stratejik aile terapisi, 138
 Stres, 9, 29, 30, 86, 224, 227
 Stresli olaylar
 stresli durumlar, 20
 stresli olayların değerlendirilmesi, 52, 53
 Suç, kabahat, 13, 42
 Suçlama, 208
 Suçluluk, 77, 246
 Sussman, T., 46
 Süpervizyon, 51, 59, 78, 82, 84, 88, 108, 256, 259, 260, 261, 262
 Swanson, M.S., 22
 Şarkı sözleri, 189
 Şeffaf olmak, 153
 Şiddet, 13, 22, 26, 34, 143, 178
 Şiddet döngüsü modeli, 245–248
 Şiir, 189
 Şizofreni, 59–60
 Talmon, M., 102
 Tavsiye
 tavsiye alma isteği/arayışı, 112
 tavsiye verme, 71, 105, 113, 132
 Tekrarlanan davranışlar, 250
 Terapötik bağ, 148, 150–155, 251
 Terörist saldırıya maruz kalma, 27
 Tervalon, M., 258
 Tharp, R., 85
 Tomori, M., 33
 Tourette sendromu, 27
 Transaksiyonel analiz, 78–81, 233, 234–237
 Transferans, 79
 Travma, 6, 20, 25–27, 55, 56, 119, 195, 196, 197
 Travma sonrası stres, 23, 25, 26, 56, 60, 248
 Tubman, J.G., 46
 Tucker, R., 17
 Turner, G., 70
 Tükenmişlik, 262
 Tyler, M., 71
 Uçucu maddeler, 43, 44
 Umut ve iyimserliğin etkisi, 149–150
 Uyku bozuklukları, 24
 Uyum, 78, 81–82, 84
 Uyuşturucu, uyuşturucular, 24, 42, 44–45, 146
 Uzlaşma, 221
 Valliant, P., 201
 Vandalizm, tahripçilik, 47

- Vandermay, B., 25
 Varoluşçuluk, 74–76, 86
 Vernon, A., 33, 68
 Vondracek, F.W., 185
 Vurgulama ve tamamlayıcılar, 122

 Waiswol, N., 171
 Wampold, B.E., 148
 Wang, A.Y., 42
 Wang, M.Q., 44
 Wardle, J., 49
 Warner, R.E., 101
 Warren, S., 20
 Waterman, A., 11
 Waterman, A.S., 9
 Webster, R.A., 43
 Weinhold, B.K., 190
 Welch, S., 25
 West, D.J., 21
 West, M.O., 33
 White, M., 124, 133, 163
 White, F.A., 36
 Widon, C.S., 24
 Wilkes, T.C., 201
 Wills, T.A., 44
 Wilson, C.J., 71
 Winefield, A.H., 37
 Winter, D.A., 76
 Word, W., 46

 Yalan söyleme, 21
 Yansıtma, 122–123, 142, 143, 170, 180, 190
 Yapılar, 144
 Yapısalcı yaklaşım, 74, 76–77, 82, 86
 Yaratıcı stratejiler, 144, 145–146, 226
 Yardım arayışı, 70–71, 72, 73
 Yargılayıcı olmama, 121, 147
 Yarnold, B.M., 45
 Yas, 108
 Yasal yükümlülükler, 259–260
 Yaşam değişikliklerini teşvik etmek, 160
 Yeme bozuklukları, 20
 Yeniden kurgulama, 127–128
 Yıldız burçları, 233
 Young, R.A., 144
 Youniss, J., 15
 Yönerge vermek, 137–138
 Yönlendirilmiş fantezi, 161
 Yüreklendirme, 126
 Yüreklendiriciler, 121–122

 Zaman çizelgesi, 250
 Zamanı çökertme, 250–251
 Zayıf bağlanma, 22
 Zekâ, 8
 Zorlayıcı, 136–137, 144